Guia de montagem

PRECOR® USA
move beyond®

EFX® 536i
Elliptical Fitness Crosstrainer™

Obrigado por escolher a Precor. Para instalar o equipamento corretamente, leia atentamente este guia e siga as instruções de montagem. A Garantia Limitada da Precor poderá ser anulada caso a montagem do EFX não seja efetuada de acordo com as orientações deste guia.

Assistência técnica

Não tente consertar o EFX. Execute apenas tarefas de manutenção, conforme descrito no manual do proprietário. Se precisar de mais informações, como telefones do Atendimento ao cliente ou uma lista dos Centros de serviço autorizados da Precor, visite o site da Precor na Web, no endereço www.precor.com/corp/contact.

Como desembalar o equipamento

O EFX é cuidadosamente testado e inspecionado antes da expedição. O equipamento é fornecido em uma caixa. Peça ajuda a duas ou mais pessoas para desembalar e montar o EFX. Caso algum item esteja faltando, entre em contato com seu representante.

Ferramentas necessárias

- Chave de soquete de ½ pol com extensão
- Chave de soquete de 9⁄16 pol
- Chave de boca de ½ pol
- Chave inglesa
- Alicate de corte
- Jogo padrão de chaves Allen
- Jogo padrão de chaves Allen métricas
- Chave Allen 5⁄32 de pol de cabo longo
- Chave de fenda Phillips

Requisitos de instalação

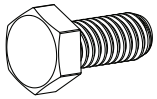
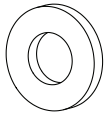
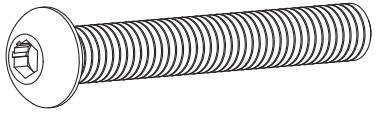
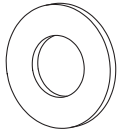
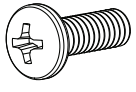
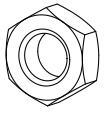
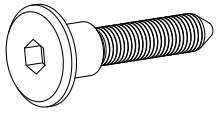
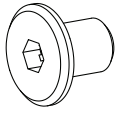
Siga estes requisitos de instalação ao montar a unidade:

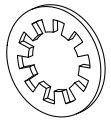
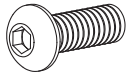
- **Monte o equipamento próximo ao local onde pretende usá-lo, pois ele é pesado.**
- **Deixe bastante espaço ao redor do equipamento.**
  Isso facilita o acesso.
- **Instale a esteira sobre uma superfície sólida e plana.**
  Uma superfície plana e lisa ajuda a manter o equipamento nivelado. O equipamento funciona melhor quando está nivelado.
- **Abra a embalagem e monte os componentes na seqüência apresentada neste guia.**
- **Obtenha ajuda.**
  Peça a ajuda de outra pessoa capacitada durante o processo de montagem.
- **Use os dedos ou ferramentas apropriadas para inserir os fixadores.**
  O alinhamento correto ajuda a evitar que a rosca espane. Não aperte totalmente os fixadores com as chaves até que seja instruído a fazê-lo.

  Ao apertar com uma chave, a cabeça do fixador deve ficar rente ao produto. Se não estiver, significa que a rosca espanou. Não tente consertar a montagem, pois isso danifica ainda mais o equipamento. Entre em contato com o Atendimento ao cliente. Consulte a seção Assistência técnica.

Importante: *monte a unidade próximo ao local onde você planeja usá-la e deixe bastante espaço à sua volta. Consulte o Manual do Proprietário para saber o melhor local para seu equipamento.*

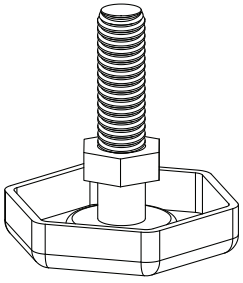
Kit de ferragens (não estão apresentados em escala)

Fixadores		Quantidade
	(A) Parafuso com cabeça sextavada (¾ de polegada)	16
	(B) Arruela chata (5⁄16 de polegada)	16
	(C) Parafuso de cabeça redonda (2¾ de polegada)	2
	(D) Arruela chata (⅜ de polegada)	2
	(E) Arruela de pressão (5⁄16 de polegada)	16
	(F) Parafuso Phillips (¾ de polegada)	3
	(G) Contraporca (⅜ de polegada)	2
	(H) Parafuso conector de junta	2
	(J) Porca conectora de junta	2

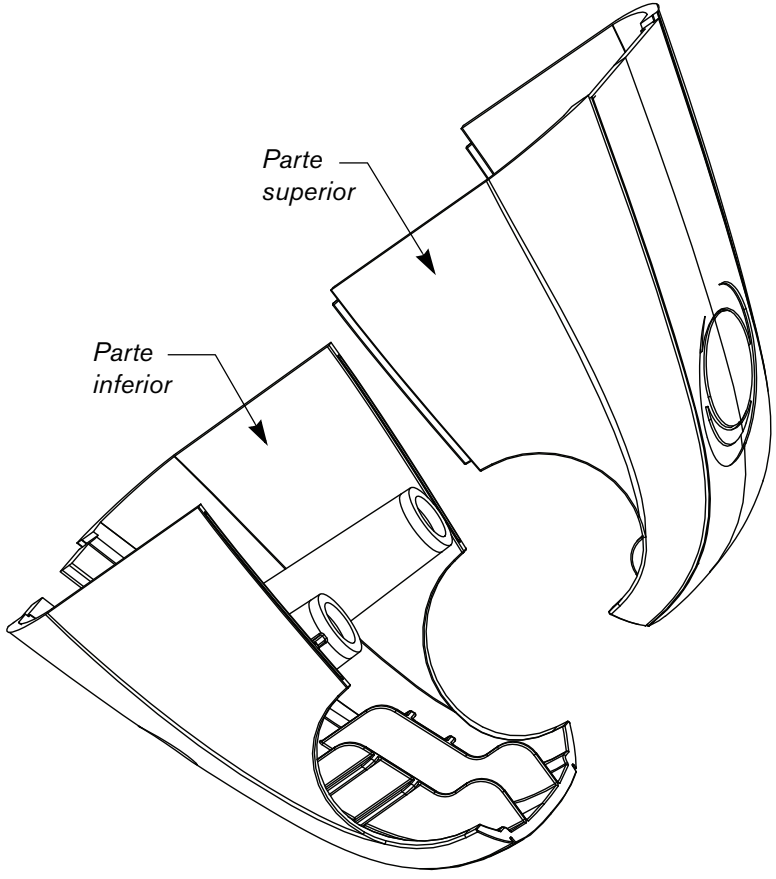
Fixadores		Quantidade
	(K) Arruela estrela (⅜ de polegada)	2
	(L) Parafuso de cabeça redonda (¾ de polegada)	10

Observação: Como o kit de ferragens é de uso comum entre várias linhas diferentes de produto, sobrarão fixadores extras ao final da montagem.

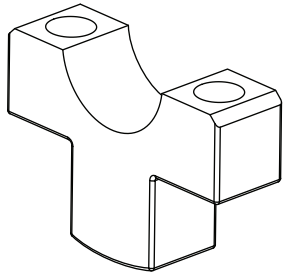
2 – Nivelador com porca sextavada (M)



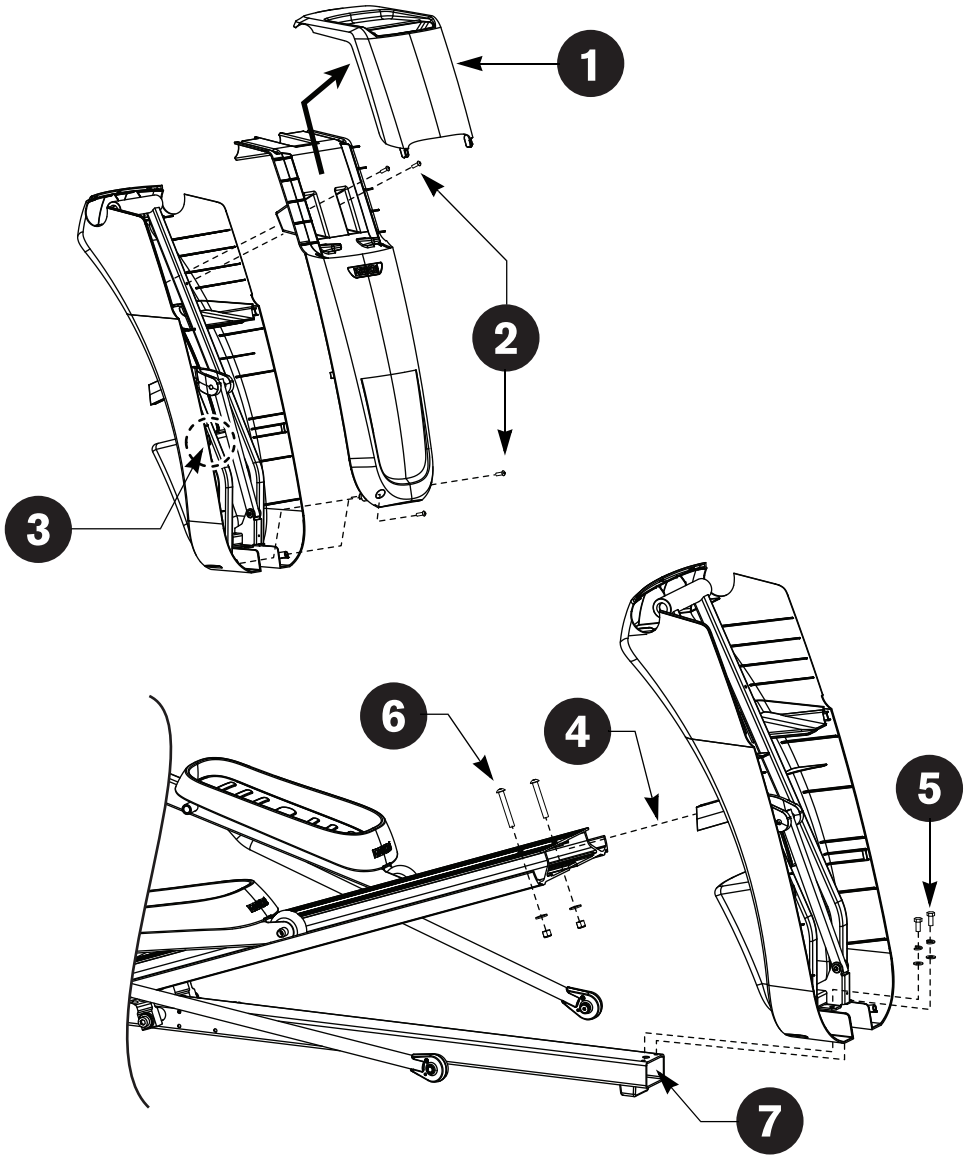
2 – Tampas do visor (N)



2 – Braçadeiras (O)

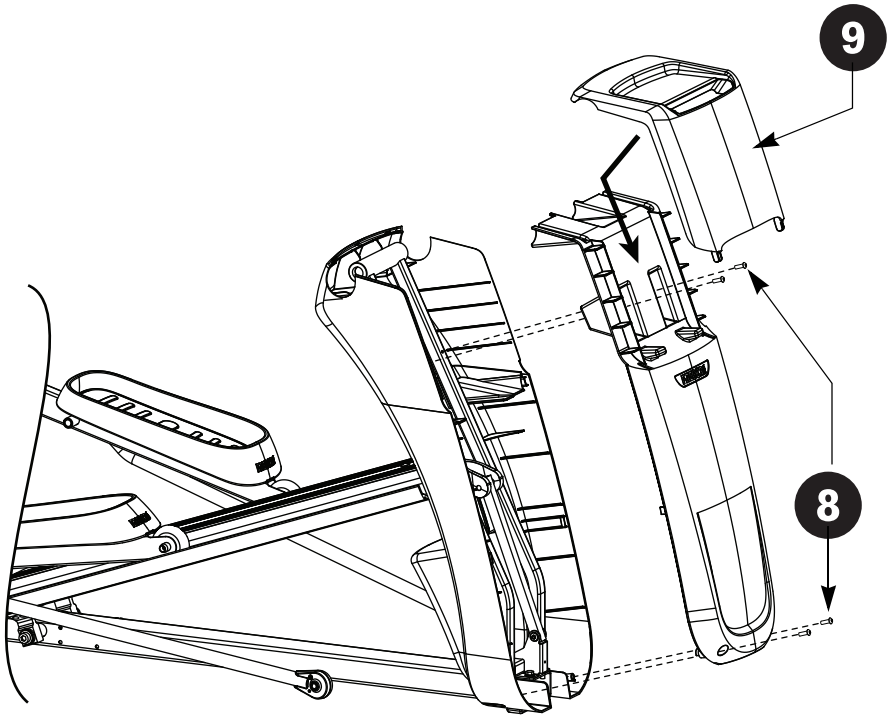


Etapas de montagem



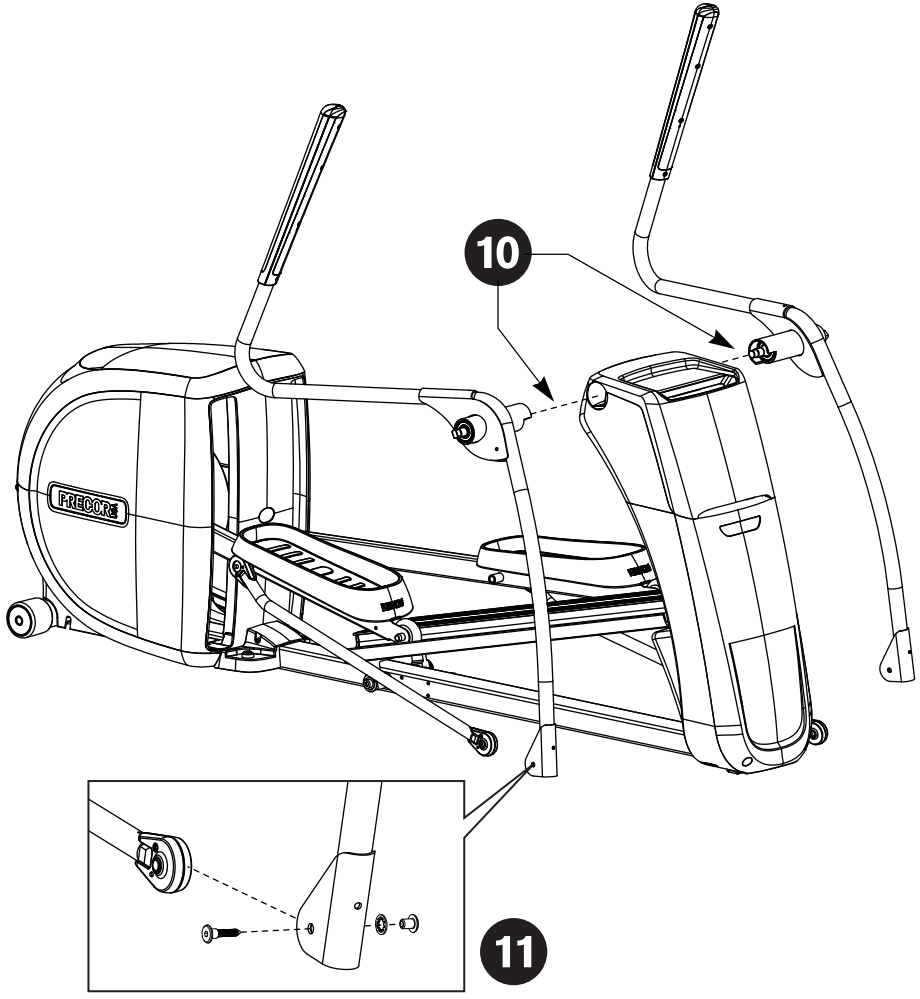
1. Remova a embalagem em volta das tampas do suporte da rampa. Segure o suporte de revistas em sua base e deslize-o para cima e para fora da tampa frontal do suporte da rampa. Coloque de lado.
2. Utilize uma chave Allen de 5⁄32 de polegada de cabo longo para remover os quatro fixadores que prendem a tampa frontal do suporte da rampa. Deixe os fixadores de lado.
3. Uma aba em cada lado da tampa frontal do suporte da rampa prende as tampas frontal e traseira juntas. Aperte suavemente as laterais das tampas traseiras para liberar as abas. Remova a tampa frontal do suporte da rampa.
4. Enquanto segura o saco de espuma no lugar, peça a seu ajudante que suba a rampa e a segure para que você posicione a unidade de levantamento e insira a barra na rampa.

   Observação: o saco de espuma foi colocado sobre a borda da rampa para evitar arranhões na tampa. O saco deve ser retirado assim que os estabilizadores estiverem fixos e seguros.
5. Prenda a base do conjunto do suporte da rampa com dois parafusos de cabeça sextavada (A), duas arruelas de pressão (E) e duas arruelas (B). Aperte com os dedos.
6. Prenda a rampa à conexão utilizando dois parafusos de cabeça redonda (C), duas arruelas (D) e duas contraporcas (G). Aperte usando uma chave Allen de 7⁄32 de polegada e uma chave de soquete de 9⁄16 polegada.
7. Volte para a base do conjunto do suporte da rampa e aperte os dois fixadores com uma chave de soquete de ½ de polegada.



8 Remova a tampa frontal do suporte da rampa. Alinhe os suportes e encaixe os clipes laterais pressionando juntas as tampas frontal e traseira. Insira os quatro fixadores separados na etapa 2. Aperte-os com a chave Allen de 5⁄32 de polegada de cabo longo.

9 Prenda o suporte de revista. Alinhe as abas e aplique pressão para baixo, comprimindo levemente o suporte de revistas e a tampa traseira. Você ouvirá um estalo quando o suporte de revistas se encaixar corretamente.

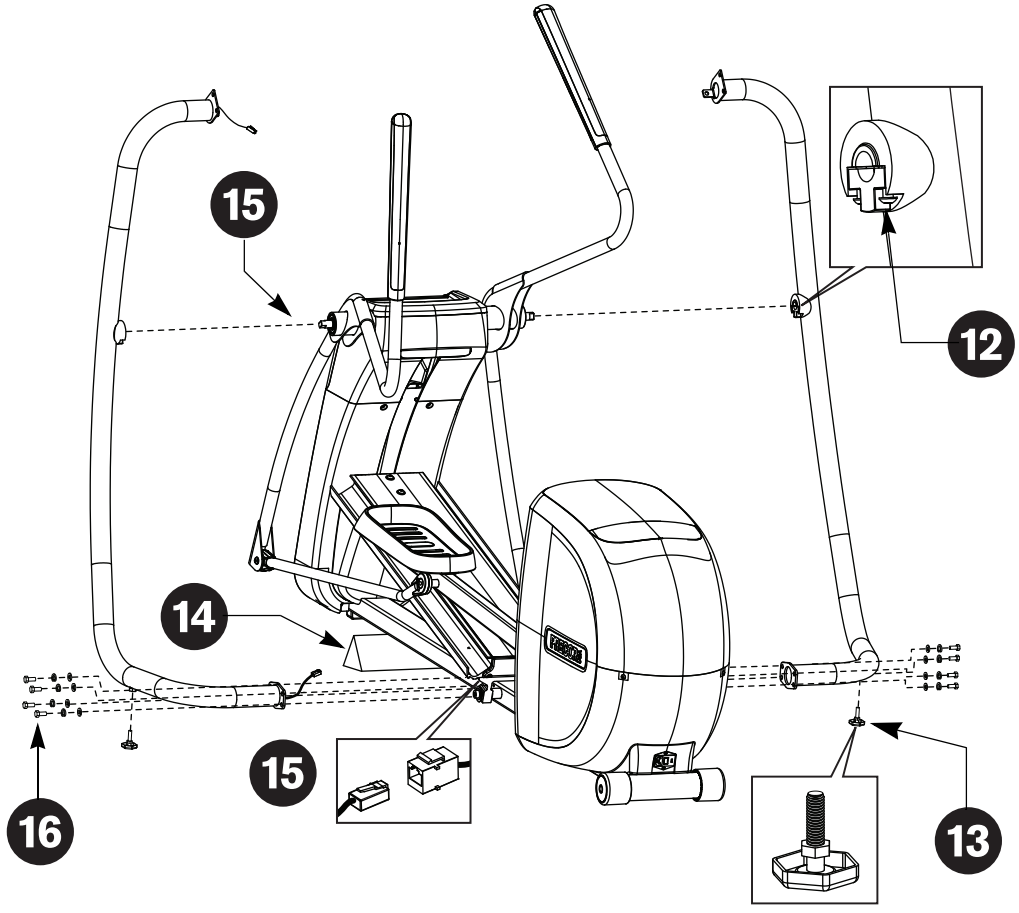


ATENÇÃO: Evite espanar a rosca. Verifique se o conjunto do braço móvel está bem alinhado com o tubo pivô antes de apertar com a chave. A Garantia limitada da Precor não cobre nenhum dano ocorrido durante a instalação.

10 Instale um conjunto de braço móvel por vez. Alinhe e atarraxe-o cuidadosamente no tubo pivô. Para prender, use uma chave de boca de ½ polegada e aperte a junta do pivô do braço móvel. Guie o braço móvel para seu ponto de equilíbrio e deixe-o lá. Repita o mesmo procedimento para o lado oposto.

11 Conecte os braços de ligação inferiores aos apoios de braço móveis utilizando dois parafusos conectores de junta (H), duas arruelas estrela (K) e duas arruelas conectoras de junta (J). Execute este procedimento em um apoio de mão por vez. Aperte utilizando uma chave Allen de 5 mm.

Importante: *Fique atento quanto às localizações do apoio de braço durante a montagem. Ao montar os braços de ligação inferiores, posicione-se à frente do EFX.*



12 Prepare os estabilizadores para instalação. Insira uma braçadeira (O) em cada estabilizador e prenda-os levemente com um parafuso de cabeça redonda (L).

13 Atarraxe um nivelador (K) em cada estabilizador.

Observação: Verifique se a porca está totalmente atarraxada no nivelador. Consulte a ilustração.

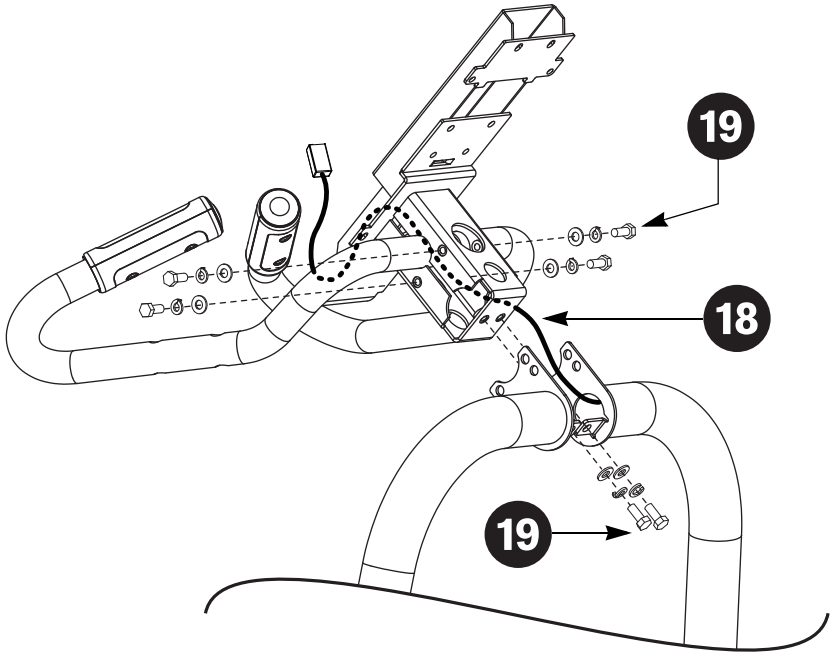
14 Para um acesso mais fácil aos suportes da base, levante do chão a parte dianteira do EFX e coloque uma cunha do material de embalagem embaixo da base.

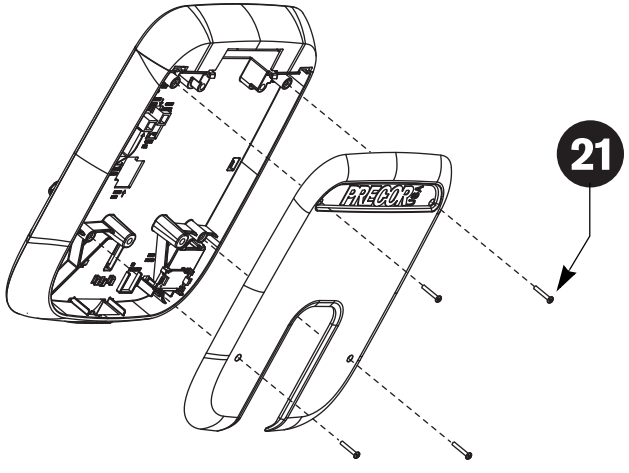
15 Peça à pessoa que o está ajudando para segurar o estabilizador, que está com o cabo sobressaindo em ambas as extremidades, perto do conjunto do braço móvel e da estrutura da base. Enquanto seu assistente coloca o estabilizador no tubo pivô e aperta a braçadeira com a chave, você pode conectar o cabo da base. Você ouvirá um estalo quando o cabo for conectado adequadamente. Conecte o cabo em seu conector e coloque o excesso do cabo dentro da estrutura da base.

16 Prenda o estabilizador à estrutura da base com quatro parafusos de cabeça sextavada (A), quatro arruelas de pressão (E) e quatro arruelas (B). Aperte com os dedos.

Observação: As arruelas de pressão devem ficar prensadas entre a cabeça do parafuso e as arruelas chatas. Além disso, se você tiver dificuldade para alinhar os suportes da base, verifique a altura dos niveladores e ajuste-os conforme necessário.

17 Prenda o estabilizador oposto no eixo metálico e aperte com chave a braçadeira. Prenda o estabilizador à estrutura da base com quatro parafusos de cabeça sextavada (A), quatro arruelas de pressão (E) e quatro arruelas (B). Aperte com os dedos.



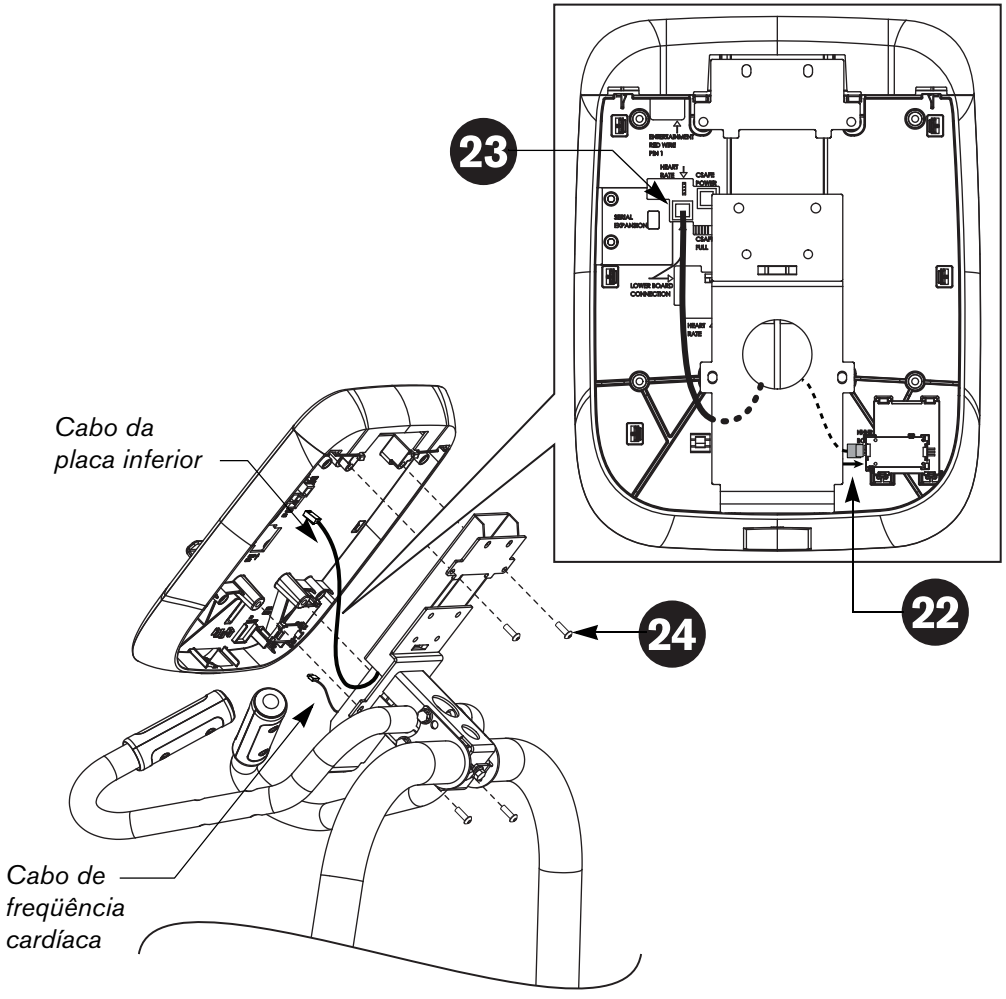


18 Desenrole e destorça o cabo da placa inferior. Insira o cabo através do suporte do console como mostrado na figura.

19 Abaixe o suporte do console entre os estabilizadores e apóie a base do suporte nos dois flanges inferiores. Alinhe os seis furos de montagem. Inicie com as montagens laterais e insira os quatro parafusos de cabeça sextavada (A), com quatro arruelas de pressão (E) e quatro arruelas chatas (B). Aperte com os dedos.

20 Insira os dois parafusos de cabeça sextavada (A) inferiores com duas arruelas de pressão (E) e duas arruelas chatas (B). Aperte com os dedos.

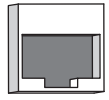
21 Use a chave Philips para remover os quatro parafusos que prendem a placa do console traseiro no console do visor. Deixe os fixadores e a tampa de lado.



22 Conecte o cabo de freqüência cardíaca ao conector de 4 pinos da placa dos componentes eletrônicos.

23 Conecte o cabo RJ45 em seu conector na parte traseira do console do visor. Você ouvirá um estalo quando o cabo for conectado adequadamente. Coloque o excesso do cabo dentro do suporte do console.

Importante: *Ao conectar o cabo RJ45 na parte traseira do visor, procure pelo conector que está com a mesma orientação como mostrado na figura abaixo. O texto gravado no plástico indica LOWER BOARD CONNECTION (CONEXÃO DA PLACA INFERIOR).*

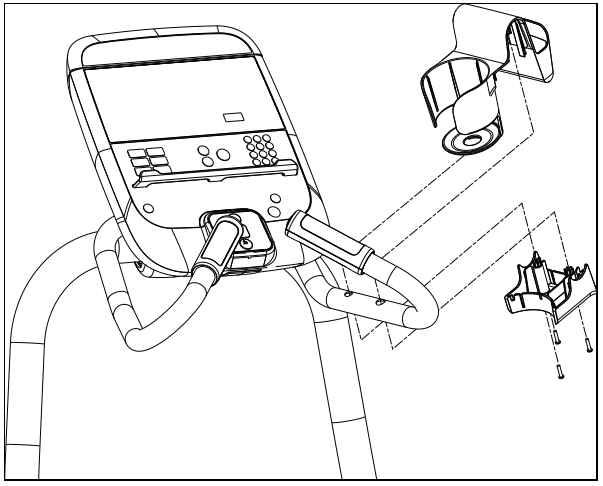


24 Prenda o console do visor com quatro parafusos de cabeça redonda (L). Aperte com a chave.

25 Aperte os parafusos sextavados com a chave. Comece na base dos estabilizadores e aperte todos os oito parafusos com uma chave de soquete de ½ polegada com extensão. Volte para o suporte do console. Aperte com a chave os quatro parafusos laterais e, em seguida, os dois parafusos inferiores.

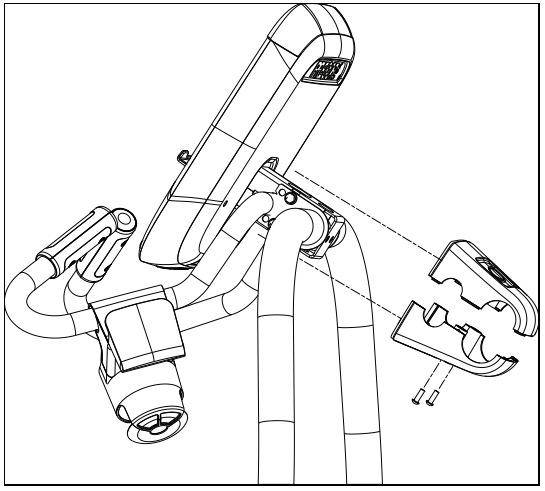
26 Remova o saco de espuma da rampa.

27 Posicione o suporte de garrafa de água conforme mostrado. Coloque a seção superior sobre o apoio de mão e alinhe os dois furos de montagem. Coloque a base embaixo do apoio de mão e alinhe as fendas e os ressaltos de montagem com a seção superior. Deslize a base para a seção superior e prenda-a usando três parafusos Phillips (F) e uma chave de fenda Phillips.



28 Coloque as tampas do visor (N) em volta do suporte do console. Insira dois parafusos de cabeça redonda (L) e aperte-os com a chave.

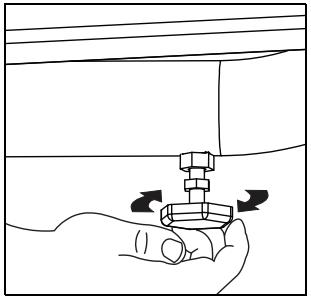
Assegure-se de que a borda frontal da tampa superior está rente com o suporte do console do visor antes de prendê-la à tampa inferior.



29 Antes de utilizar o EFX, verifique se ele está nivelado e não está oscilando lateralmente.

Importante: *Se o equipamento for colocado em uma superfície levemente irregular, girar os niveladores pode ajudar, mas não compensará as superfícies extremamente irregulares.*

1. Remova a cunha de material de embalagem embaixo da base do EFX.
2. Ajoelhe-se ao lado do estabilizador e levante ligeiramente a base para que você possa acessar os niveladores.
3. Gire os niveladores conforme necessário.



4. Quando o EFX estiver nivelado, aperte a contraporca com uma chave inglesa e abaixe-o até o chão.

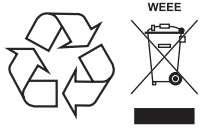
30 Verifique se o visor de freqüência cardíaca está funcionando.

1. Segure no apoio de mão fixo e pise nos pedais.
2. Quando estiver acomodado, comece a pedalar. É preciso manter a velocidade das pedaladas acima de 40 passos por minuto durante alguns segundos.
3. Segure em ambos os punhos sensíveis ao toque.
4. Olhe para o visor FREQÜÊNCIA CARDÍACA. Após alguns segundos, aparece um número que indica sua freqüência cardíaca.
5. Se não for exibido um número no visor FREQÜÊNCIA CARDÍACA, pode ser necessário desmontar o visor e verificar a conexão do cabo. Consulte o *Manual do proprietário* para obter dicas para solução de problemas.

Observações:

PRECOR® USA
move beyond®

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA EUA 98072-4002
1-800-347-4404



©2012 Precor Incorporated
www.precor.com
EFX536i AG 301736-581, pt
1 de fevereiro de 2012

Manual de referência do usuário

EFX® 536i

EFX® 532i

Elliptical Fitness CrossTrainers

PRECOR® USA

move beyond®

Instruções importantes sobre segurança

Leia todas as informações na documentação fornecida juntamente com seu equipamento de ginástica antes da instalação deste dispositivo, incluindo guias de montagem, guias do usuário e manuais do usuário.

Este aparelho (daqui por diante chamado de console) deve ser enviado juntamente com o novo equipamento de exercícios Precor (daqui por diante chamado de unidade base). Ele não é embalado para venda individual.

ADVERTÊNCIA **Para evitar lesões, o console deverá ser fixado firmemente à unidade base seguindo todas as instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade base. O console deve ser conectado à alimentação CA SOMENTE por meio da fonte de alimentação fornecida. Ele deverá ser ligado somente depois de instalado conforme descrito nas instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade base. O console deve ser usado somente com equipamentos de fitness Precor, não como um dispositivo independente.**

Precauções de segurança

Siga sempre as precauções básicas de segurança ao utilizar este equipamento, para reduzir os riscos de lesão, incêndio ou dano. Outras seções deste manual fornecem mais detalhes de recursos de segurança. Leia essas seções e siga todos os avisos de segurança. Essas precauções incluem os itens a seguir:

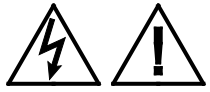
- Leia todas as instruções neste guia antes de instalar e usar o equipamento e siga as etiquetas no equipamento.
- Certifique-se de que todos os usuários façam um exame médico completo antes de iniciar um programa de condicionamento físico.
- *Il est conseillé de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercise. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*
- Não permita que crianças ou pessoas não familiarizadas com a operação desse equipamento o utilizem ou fiquem próximas a ele. Não descuide de crianças próximas ao equipamento.
- Certifique-se de que todos os usuários usem vestimenta e calçados apropriados para os exercícios e evitem roupas folgadas. Os usuários não devem usar calçados com salto ou solas de couro e devem verificar as solas de seus calçados e remover toda sujeira ou pedras incrustadas. Também devem prender os cabelos compridos.

- Nunca deixe o equipamento sem supervisão quando estiver ligado. Retire o plug do equipamento de sua fonte de energia quando não estiver em uso, antes de limpá-lo e antes de realizar manutenção autorizada.

  Observação: o adaptador de alimentação opcional é considerado uma fonte de alimentação para equipamentos com alimentação própria.
- Utilize o adaptador de alimentação elétrica fornecido com o equipamento. Conecte o adaptador de alimentação em uma tomada apropriada e aterrada, conforme indicado no equipamento.
- Tome cuidado ao montar ou desmontar o equipamento.
- Leia, compreenda e teste os procedimentos de parada de emergência antes de usar.
- Mantenha o cabo de alimentação ou o adaptador e o plugue de alimentação elétrica opcionais longe de superfícies aquecidas.
- Disponha os cabos de alimentação de forma a evitar que sejam pisados, pressionados ou danificados por objetos colocados sobre eles, incluindo o equipamento em si.
- Certifique-se de que o equipamento receba ventilação adequada. Não coloque nada sobre o equipamento. Não utilize o equipamento sobre superfícies acolchoadas que possam bloquear a abertura de ventilação.
- Monte e opere o equipamento em uma superfície sólida e plana.
- Localização apropriada para o equipamento
  - Para todos os equipamentos, com exceção de esteiras: posicione pelo menos a 1 metro de distância de paredes ou móveis em ambos os lados do equipamento e a 1 metro de distância de objetos atrás do equipamento.
  - Para esteiras: posicione pelo menos a 1 metro de distância de paredes ou móveis em ambos os lados da esteira e ao menos com 2 metros de distância de objetos atrás da esteira.

  Importante: *estes padrões de localização devem ser também usados ao posicionar equipamentos longe de fontes de calor, como radiadores, registradores de calor e fornos. Evite temperaturas extremas.*
- Mantenha o equipamento longe de água e umidade. Para evitar choque elétrico ou dano aos componentes eletrônicos, não deixe que nada caia ou seja derramado dentro do equipamento.
- Ao usar a esteira, sempre fixe o clip de segurança às suas roupas antes de começar seus exercícios. Não usar o clip de segurança pode colocar um grande risco de ferimentos no caso de queda.
- Não opere equipamentos alimentados com eletricidade em lugares úmidos ou molhados.
- Nunca opere o aparelho se o cabo ou o plugue estiverem danificados, se o mesmo não estiver funcionando adequadamente ou se foi derrubado, danificado ou exposto à água. Caso ocorra algum desses problemas, ligue imediatamente para a assistência técnica.

- Faça a manutenção do equipamento para mantê-lo em boas condições de funcionamento, como descrito na seção *Manutenção* do manual de montagem e manutenção. Inspecione o equipamento em busca de componentes incorretos, desgastados ou soltos e então corrija, substitua ou aperte antes de usar.
- Se desejar mover o equipamento, peça ajuda e utilize técnicas de elevação adequadas. Para obter mais informações, consulte o guia de montagem de seu produto.
- Restrições de peso do equipamento: não use a esteira se você pesar mais de 225 kg. Se você pesar mais de 160 kg, não corra sobre a esteira. Para todos os outros equipamentos de fitness, o limite de peso é de 160 kg.
- Use este equipamento apenas para seu propósito planejado, como descrito neste manual. Não use implementos acessórios não recomendados pela Precor. Tais implementos podem causar ferimentos.
- Não opere o equipamento onde produtos aerosol (spray) estejam em uso ou onde esteja sendo administrado oxigênio.
- Não use em áreas externas.
- Não tente reparar o equipamento sozinho, exceto para seguir as instruções de manutenção contidas no manual do proprietário.
- Nunca solte ou insira objetos dentro de qualquer abertura. Mantenha as mãos longe de partes móveis.
- Não coloque nada nos corrimãos estacionários, barras de suporte, console de controle ou coberturas. Coloque líquidos, revistas e livros nos receptáculos apropriados.
- Não apoie ou puxe o console em momento algum.



CUIDADO: NÃO remova a tampa, ou você pode se ferir com choques elétricos. Leia o guia de montagem e de manutenção antes de operar. Não há peças internas que o usuário possa reparar. Entre em contato com o Suporte ao Cliente se o equipamento precisar de reparo. Uso apenas com energia monofásica AC.

Reserve tempo para educar os usuários em relação às instruções de segurança encontradas no *Manual de referência do usuário* e no *Manual do proprietário*. Explique aos clientes de sua academia ou instalação que eles devem:

- Segurar em um apoio de mão fixo ou na barra de apoio ao subir no equipamento ou sentar-se confortavelmente na bicicleta.
- Olhar na direção do visor sempre.
- Manter uma mão no apoio de mão fixo ou no pegador sempre que forem tocar nas teclas do visor com a outra mão.

Materiais perigosos e descarte correto

As baterias dentro do equipamento com alimentação própria contêm materiais considerados perigosos para o meio ambiente. As leis federais exigem o descarte correto dessas baterias.

Caso planeje descartar o equipamento, entre em contato com o Atendimento ao cliente da Precor Commercial Products para obter informações sobre a remoção da bateria. Consulte *Assistência técnica*.

Reciclagem e descarte de produtos

Este equipamento deve ser reciclado ou descartado de acordo com os regulamentos locais e nacionais aplicáveis.

Etiquetas de produto, de acordo com a Diretiva Europeia 2002/96/EC relativa ao descarte de equipamento elétrico e eletrônico (WEEE), determinam o procedimento para a devolução e a reciclagem de equipamentos utilizados, conforme aplicação em toda a União Europeia. A etiqueta WEEE indica que o produto não deve ser descartado em lixo comum e sim reciclado no fim da sua vida útil, de acordo com esta instrução.

De acordo com a Diretiva Europeia WEEE, os equipamentos elétricos e eletrônicos (EEE) devem ser coletados separadamente e reutilizados, reciclados ou recuperados ao fim da vida útil. De acordo com o Anexo IX da Diretiva WEEE, usuários de EEE com a etiqueta WEEE não devem descartar um EEE cuja vida útil tenha se esgotado como lixo comum, mas devem utilizar a estrutura de coleta disponível a clientes para devolução, reciclagem e recuperação de WEEE. A participação do cliente é importante para minimizar qualquer possível efeito de um EEE ao meio ambiente e à saúde humana decorrente da possível presença de substâncias perigosas em um EEE. Para a coleta e o tratamento corretos, consulte *Assistência técnica*.

Avisos legais para equipamentos de exercício cardiovascular

As informações legais nesta seção se aplicam ao equipamento de ginástica e seu console de controle.

Aprovações de segurança para equipamento cardiovascular

Os equipamentos Precor foram testados e mantêm conformidade com os seguintes padrões de segurança aplicáveis.

Equipamento tipo cardiovascular:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Aparelhos elétricos domésticos e similares - Segurança)
- EN 957 (Equipamento fixo para treinamento, em conformidade com a classe S/B)

Console P80:

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Aparelhos eletrônicos de áudio, vídeo e similares - Segurança)

Interferência de radiofrequência (RFI)

Este equipamento de ginástica Precor está em conformidade com as seguintes normas nacionais que definem limites aceitáveis de interferência de radiofrequência (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicações na Europa

A conformidade com a CE é exigida para as seguintes diretivas:

- Diretiva 2004/108 /EC EMC
- Diretiva 2006/95/EC LVD
- Diretiva 2002/95/EC RoHS

A conformidade com a diretiva foi verificada para os seguintes padrões:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 e PVS)

Recomendações elétricas: Todos os equipamentos, exceto esteiras

Observação: esta é apenas uma recomendação. Orientações da NEC (Código Elétrico Nacional) ou os códigos elétricos locais devem ser seguidos.

Para equipamentos com o console P80 ou a tela de Personal Viewing System (PVS), é necessária uma conexão de alimentação separada. Para circuitos secundários de 20 amp, até 10 telas podem ser conectadas. Se o circuito secundário possuir outros dispositivos conectados, o número de telas deverá ser reduzido pelo consumo em watts dos outros dispositivos.

Observação: os cabos de alimentação divisores comuns que possuem conectores IEC-320 C13 e C14 têm capacidade máxima recomendada de cinco telas.

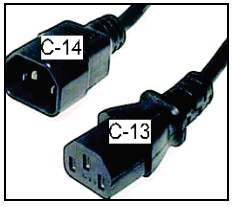


Figura 1: Conectores IEC-320 C13 e C14

Assistência técnica

Não tente consertar o equipamento sozinho, salvo nas tarefas de manutenção. Caso algum item esteja faltando, entre em contato com seu representante. Para obter mais informações sobre telefones do atendimento ao cliente ou uma lista de centros de manutenção autorizados Precor, acesse o site da Precor em *http://www.precor.com*.

Índice

Instruções importantes sobre segurança.....1

Precauções de segurança 1
Materiais perigosos e descarte correto 4
Reciclagem e descarte de produtos.....4
Avisos legais para equipamentos de exercício cardiovascular.....5
Recomendações elétricas: Todos os equipamentos, exceto esteiras.....6
Assistência técnica.....6

Recursos do EFX.....8

Recursos com alimentação própria 8
Utilização dos apoios de mão fixos.....9
Pegadores móveis proporcionam exercício para o corpo todo.....9
Visor CrossRamp 9

Recursos de freqüência cardíaca.....10

Important Use and Safety Information.....10
Uso de um monitor cardíaco 12
Uso das empunhaduras sensíveis ao toque 13
Utilização do SmartRate.....14
Exercite-se na sua meta de freqüência cardíaca 15
Análise de freqüência cardíaca.....15
Solução de problemas de freqüência cardíaca.....16

Console do visor 17

Mais informações sobre o Visor CrossRamp.....19
Mais informações sobre o visor superior.....19
Mais informações sobre o visor inferior.....20
Teclados.....22

Opções de treino.....26

Seleção de QUICKSTART 27
Seleção de um programa.....28
Armazenamento de estatísticas de treinos 29
Alteração de programas durante a sessão 30
Parada após um treino.....30
Pausa durante um treino ou o período de parada.....31
Ending a Workout.....31

Programas.....32

Seleção de um programa.....32
Dicas sobre programas 32
Programa Manual.....33
Programa Intervalo.....33
Programas Gluteos 34
Programas de freqüência cardíaca.....34
Programa Perda de peso 35
Programa Treino variavel.....36

Recursos do EFX

O EFX está equipado com certos itens que, se utilizados adequadamente, ajudam a manter o treino agradável. Esses itens incluem:

- Recursos com alimentação própria
- Empunhaduras sensíveis ao toque
- Pegadores móveis (apenas 536i)
- Rampas móveis

Importante: *Antes de se exercitar, leia as instruções de segurança encontradas no início deste manual.*

Recursos com alimentação própria

O equipamento não requer uma conexão elétrica. Ele possui uma bateria interna que é recarregada sempre que você se exercita por um período razoável de tempo. Quando os requisitos mínimos de operação são atendidos, a marca Precor é exibida. Pressione QUICKSTART ou selecione um programa para começar os exercícios. Para obter mais informações, consulte a seção *Opções de treino*.

Se você não atender os requisitos mínimos para operação, será iniciado um processo de desligamento de 30 segundos. Pontos aparecem no visor e qualquer pressão nas teclas é ignorada. Se nenhum movimento for detectado, os pontos desaparecerão progressivamente enquanto a contagem regressiva continua.

Para retomar os exercícios, você precisa fazer isso antes de os pontos desaparecerem do visor.

Utilização dos apoios de mão fixos

Para manter o equilíbrio, sempre segure no apoio de mão fixo ao subir ou descer do equipamento e quando utilizar os teclados.

Para saber mais sobre as empunhaduras sensíveis ao toque, consulte a seção *Recursos de freqüência cardíaca*.

Pegadores móveis proporcionam exercício para o corpo todo

Na 536i, pegadores móveis exercitam o tronco e os membros superiores, ajudando a aumentar a capacidade cardiovascular. Combinando o movimento do corpo todo a treino variável, você estará, na verdade, aumentando seu esforço e aprimorando seu nível global de condicionamento físico.

Visor CrossRamp

O visor CrossRamp indica os músculos que estão sendo afetados enquanto você se exercita, podendo ajudá-lo a aumentar a eficácia geral da sua sessão. Consulte *Mais informações sobre o Visor CrossRamp*.

Recursos de freqüência cardíaca

Os recursos de freqüência cardíaca e do SmartRate® estão disponíveis quando você utiliza o monitor de ritmo cardíaco ou as empunhaduras sensíveis ao toque. Quando o batimento cardíaco é detectado, o visor FREQÜÊNCIA CARDÍACA exibe sua freqüência cardíaca, se sua idade tiver sido inserida, e o LED do SmartRate pulsa e indica a zona de sua meta de freqüência cardíaca.

Important Use and Safety Information

Leia as seguintes orientações antes de utilizar o recurso de freqüência cardíaca ou o SmartRate.

- Consulte seu médico antes de iniciar qualquer exercício vigoroso. Não utilize os programas de freqüência cardíaca até que seja autorizado pelo médico.
- Conheça a sua freqüência cardíaca e a meta de freqüência cardíaca recomendada por seu médico. A freqüência cardíaca de cada indivíduo varia de acordo com vários fatores fisiológicos e pode não corresponder diretamente à figura a seguir.
- Sempre olhe para frente no equipamento e utilize o apoio de mão fixo ou as barras de apoio para manter o equilíbrio.

- Em equipamentos com alimentação própria, mantenha uma freqüência de movimentos confortável acima dos requisitos mínimos. Verifique os requisitos com o gerente da instalação de condicionamento físico para manter a alimentação.

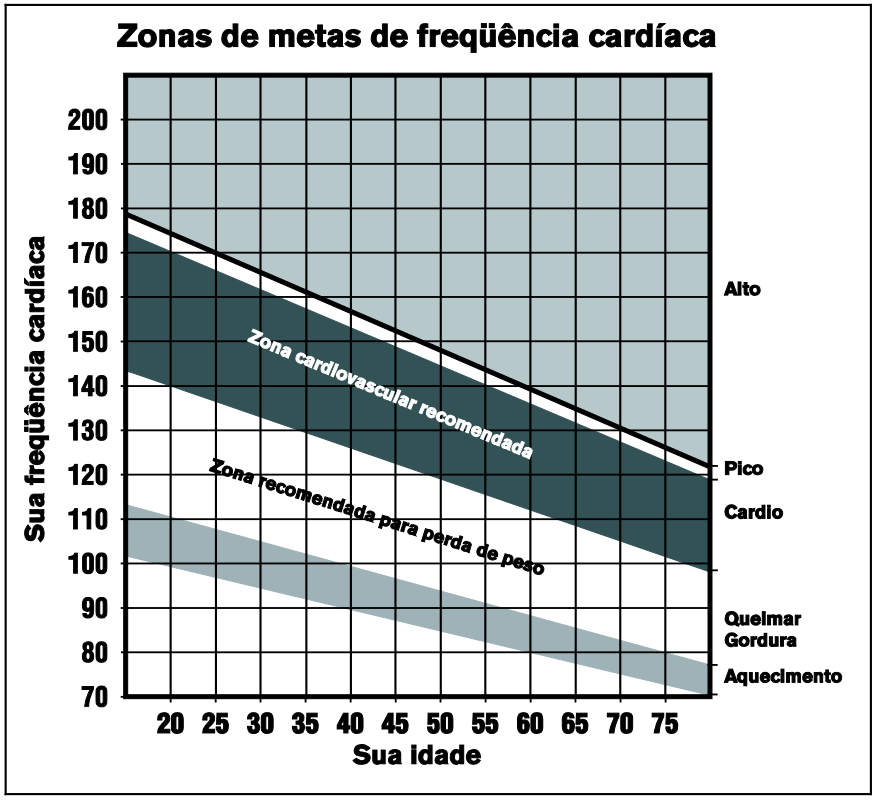


Figura 2: Zonas de metas de freqüência cardíaca

- O cálculo utilizado para obter a zona de meta de freqüência cardíaca é:

  (220 menos sua idade) multiplicado por uma porcentagem.

  Por exemplo:
  Faixa de aquecimento: (220 menos sua idade) vezes 55%
  Faixa máxima: (220 menos sua idade) vezes 85%

- Depois de colocar o monitor de ritmo cardíaco, olhe para o console do visor por pelo menos 15 segundos. Isso permite que o receptor no console reconheça o sinal do monitor de ritmo cardíaco.
- Se **Hr** piscar no visor FREQÜÊNCIA CARDÍACA, isso significa que o equipamento está detectando um sinal, mas ainda não determinou sua freqüência cardíaca. Verifique se o monitor de ritmo cardíaco está posicionado corretamente ao redor de seu tórax e tocando a pele.
- Se preferir utilizar as empunhaduras sensíveis ao toque, segure as duas empunhaduras e aguarde de cinco a dez segundos. Verifique se as duas mãos estão úmidas (não secas).
- Quando um sinal é detectado, um número pisca no visor FREQÜÊNCIA CARDÍACA e indica sua freqüência cardíaca.

Uso de um monitor cardíaco

Durante um treino, os recursos de freqüência cardíaca aparecem no visor quando você usa um monitor cardíaco. Para receber uma leitura precisa, o monitor cardíaco precisa estar em contato direto com a sua pele.

ADVERTÊNCIA **Os sinais usados pelo transmissor de cinta torácica (ou cinta para medição da frequência cardíaca) podem interferir em marcapassos ou outros dispositivos implantados. Consulte seu médico e o fabricante do transmissor de cinta torácica ou do dispositivo implantado antes de usar um transmissor de cinta torácica.**

Usar um transmissor de cinta torácica durante o treinamento oferece informações constantes sobre a frequência cardíaca. Para o equipamento detectar a frequência cardíaca, é necessário segurar os sensores de frequência cardíaca sensíveis ao toque ou usar um transmissor de cinta torácica durante o exercício. Na presença de dados do transmissor sensível ao toque e do dispositivo sem fio, os dados do transmissor sensível ao toque têm prioridade e são exibidos.

1. Umedeça cuidadosamente a parte traseira do monitor com água de torneira. Consulte a figura a seguir.

   Observação: Não use água desionizada. Ela não possui os minerais e sais adequados para conduzir impulsos elétricos.

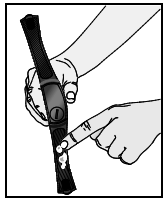


Figura 3: Umedeça o monitor de ritmo cardíaco

2. Ajuste o monitor ao redor do seu peito. Ele deve ficar bem ajustado, sem limitar seus movimentos. Consulte a figura a seguir.

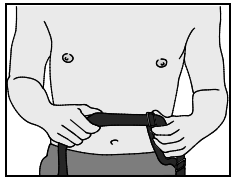


Figura 4: Ajuste o monitor de ritmo cardíaco

3. Verifique se o monitor cardíaco está voltado para cima, horizontalmente ao longo do seu peito e se está centralizado no meio do seu peito. Consulte a figura a seguir.

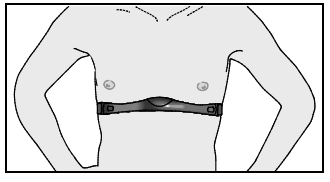


Figura 5: Aperte o monitor de ritmo cardíaco

Depois de colocar o monitor de ritmo cardíaco, olhe para o console do visor por alguns segundos. Isso permite que o receptor no console reconheça o sinal do monitor de ritmo cardíaco.

Uso das empunhaduras sensíveis ao toque

Ao se exercitar, é necessário segurar as duas empunhaduras sensíveis ao toque por pelo menos cinco a dez segundos para transmitir sua freqüência cardíaca ao visor. Consulte a figura a seguir.

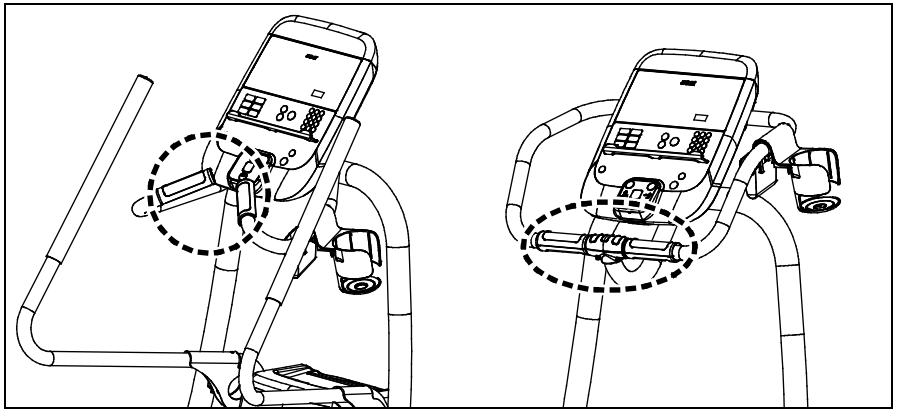


Figura 6: Empunhaduras sensíveis ao toque

Normalmente, a concentração de sais na transpiração de uma pessoa fornece condutividade suficiente para transmitir um sinal ao receptor no console do visor. Entretanto, algumas pessoas, devido à química do corpo ou a batimentos cardíacos irregulares, não podem utilizar as empunhaduras sensíveis ao toque. O monitor de ritmo cardíaco deve proporcionar melhores resultados.

Importante: *Enquanto se exercita, não utilize o monitor de ritmo cardíaco e segure as empunhaduras sensíveis ao toque ao mesmo tempo. Utilizar ambos os recursos pode provocar leituras incorretas da freqüência cardíaca.*

Utilização do SmartRate

O recurso do SmartRate ajuda a monitorar e manter a freqüência cardíaca na meta de zona mais adequada às suas necessidades específicas. Quando um sinal de freqüência cardíaca é detectado, um único LED pisca e indica a zona em que está sua freqüência cardíaca.

Importante: *Para utilizar o recurso SmartRate, você deve informar sua idade durante a seleção do programa. Consulte a seção* Seleção de um programa*.*

A tabela a seguir mostra as porcentagens utilizadas no cálculo das zonas de meta de freqüência cardíaca. Enquanto sua freqüência cardíaca permanece dentro dessas zonas, a luz correspondente pisca e fornece uma informação visual.

ATENÇÃO: Sua freqüência cardíaca nunca deve exceder 85% da freqüência cardíaca aeróbica máxima ou ultrapassar a zona PICO. Se isso ocorrer, reduza imediatamente a intensidade do seu treino para retornar sua freqüência cardíaca à meta de zona recomendada por seu médico.

Tabela 1. Zonas de metas de freqüência cardíaca e LEDs do SmartRate

Porcentagem da zona de freqüência cardíaca	***LED aceso***	***Rótulo da zona de freqüência***
Abaixo de 55	Primeiro	AQUECIMENTO
55 a 61	Segundo	PERDA DE PESO
62 a 69	Terceiro	PERDA DE PESO
70 a 77	Quarto	CARDIO
78 a 84	Quinto	CARDIO
85 a 87	Sexto	PICO
Acima de 87	Sétimo	ALTA

As luzes indicadoras do SmartRate não piscam quando:

- Você não está utilizando o monitor de ritmo cardíaco ou posicionou-o incorretamente. Ou, quando você não segura ambas as empunhaduras sensíveis ao toque por cinco a dez segundos.
- Você não informa sua idade durante a sessão de exercícios.

  Por exemplo, pressionar a opção QUICKSTART no visor com a marca da Precor inicia o programa Manual. Sua idade não foi inserida e, portanto, ela é considerada um valor nulo. Sua freqüência cardíaca aparecerá no visor FREQÜÊNCIA CARDÍACA quando você segura nas empunhaduras sensíveis ao toque ou utiliza um monitor e ritmo cardíaco, mas nenhum dos LEDs SmartRate pisca porque não foram feitos os cálculos adequados.

  Observação: É possível solucionar essa situação escolhendo um programa utilizando uma das teclas do menu PROGRAMAS e informando seu tempo, peso e idade.

Exercite-se na sua meta de freqüência cardíaca

Uma janela dedicada exibe sua freqüência cardíaca enquanto você se exercita. Para exibir sua freqüência cardíaca (batimentos por minuto) no visor, utilize um monitor de ritmo cardíaco ou segure ambas as empunhaduras sensíveis ao toque.

O site da Precor na Web (www.precor.com) oferece diversas sugestões de treinos com níveis variáveis de intensidade. Ele fornece muitos detalhes de treinos que incluem a meta de freqüência cardíaca apropriada.

O equipamento inclui um ou mais programas de freqüência cardíaca que permite o exercício com base em uma meta específica de freqüência cardíaca. Enquanto você se exercita, o programa monitora sua freqüência cardíaca, mantendo-a automaticamente a alguns batimentos por minuto da meta selecionada. Para utilizar esses programas, pressione a tecla PROGRAMAS – FREQÜÊNCIA CARDÍACA. Para obter mais informações, consulte a seção *Programas*.

Análise de freqüência cardíaca

Every time you complete a program using the chest strap or touch-sensitive grips, the display provides a heart rate analysis after the workout summary. Refer to *Ending a Workout*.

Your average heart rate appears followed by the maximum heart rate achieved during your workout. A third display appears, if you entered your age, and indicates the amount of time your heart rate remained between the target zones shown.

The heart rate analysis is based on how often your heart rate signal is received while exercising. If you use the chest strap, the average heart rate will be more accurate than if you occasionally grasp the touch-sensitive grips.

Solução de problemas de freqüência cardíaca

A tabela a seguir pode ajudá-lo a compreender e solucionar problemas com leituras de freqüências cardíacas irregulares.

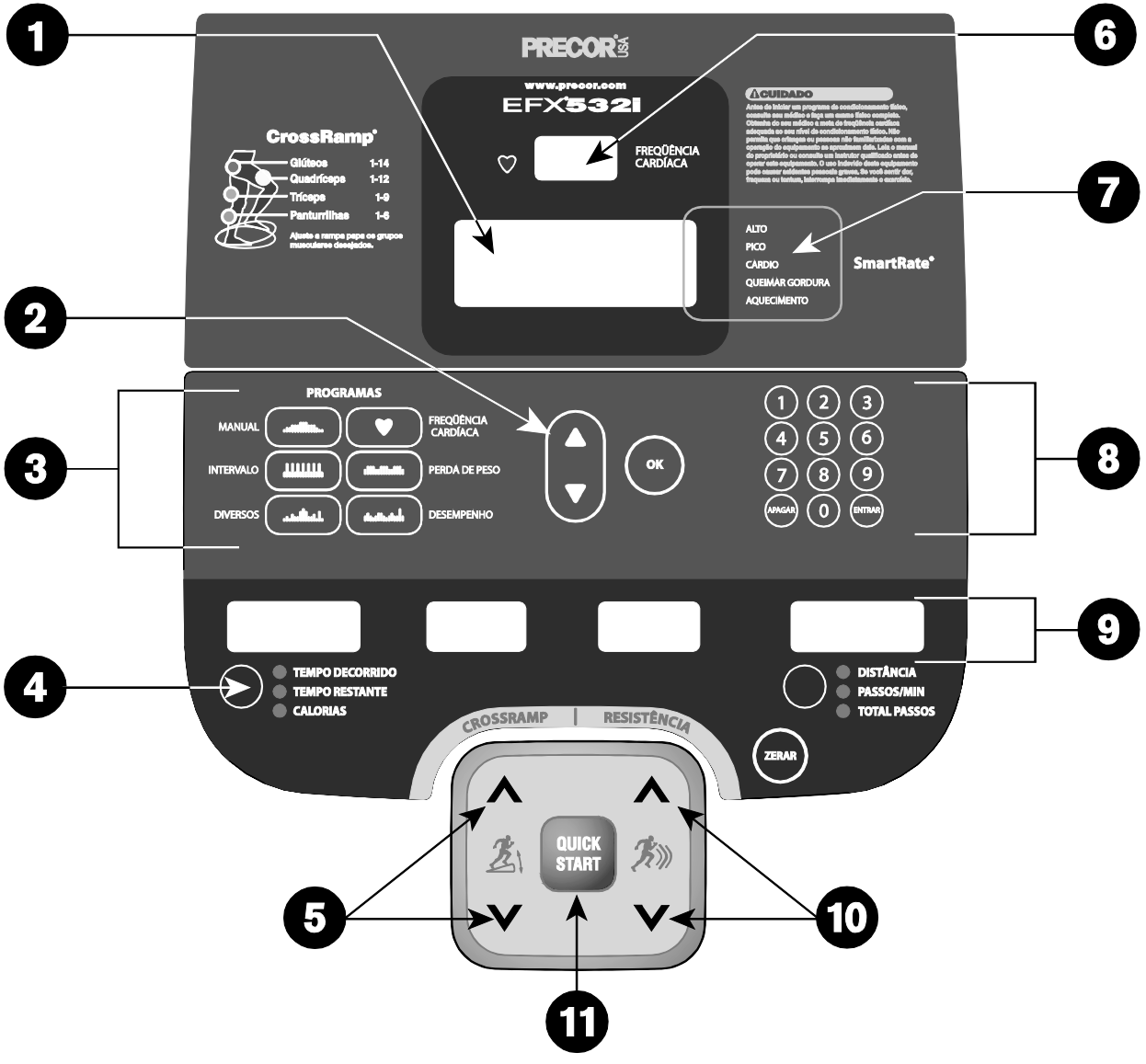
Importante: *Uma freqüência cardíaca pode ser detectada somente quando o receptor de freqüência cardíaca da Precor estiver adequadamente instalado no visor. O usuário deve utilizar o monitor de ritmo cardíaco ou segurar as empunhaduras sensíveis ao toque.*

Tabela 2. Leituras de freqüências cardíacas irregulares

O que aparece no visor	***Causa***	***O que fazer***
Nada	O receptor de freqüência cardíaca não está instalado ou foi desconectado.	Ligue para o Atendimento ao cliente. Consulte *Assistência técnica*.
HR (FC) ou **Hr** (Fc)	Um sinal está sendo detectado pelo monitor cardíaco ou pelas empunhaduras sensíveis ao toque, mas ainda não foi estabelecida uma freqüência cardíaca válida.	Verifique se o monitor de ritmo cardíaco está úmido, centralizado e em contato direto com sua pele. Se você está usando as empunhaduras sensíveis ao tique, continue a segurá-las. Aguarde alguns minutos para que a freqüência cardíaca apareça.

Observação: Para conduzir impulsos elétricos do coração do usuário, as duas empunhaduras sensíveis ao toque devem ser seguradas firmemente por cinco a dez segundos. Normalmente, a concentração de sais na transpiração de uma pessoa fornece condutividade suficiente para transmitir um sinal ao receptor no console do visor. Entretanto, devido à química do corpo ou a batimentos cardíacos irregulares, algumas pessoas não podem utilizar as empunhaduras sensíveis ao toque. O monitor de ritmo cardíaco deve proporcionar melhores resultados.

Console do visor



1. **Visor central:** Primeiro aparece a marca Precor. O perfil do programa é alterado quando um programa é selecionado ou o botão QUICKSTART é pressionado. Uma coluna piscando no perfil indica sua posição.

2. **OK** e as **Teclas de seta de navegação:** Utilize a tecla OK para confirmar as respostas às solicitações específicas. Permitem que você exiba informações sobre o exercício antes de selecioná-lo com a tecla OK.

3. **Teclado PROGRAMAS:** Para iniciar uma sessão de exercícios, pressione as teclas do teclado PROGRAMAS para exibir um menu de programas dentro de cada categoria. Para obter as descrições dos programas, consulte a seção *Programas*.

4. **Teclas de seleção:** Pressione cada uma das teclas para percorrer as informações de cada coluna e escolher o que será exibido durante a sessão. Luzes indicadoras aparecem próximas ao item que é exibido. Você pode executar a mesma função com a tecla de seleção direita.

5. **Teclas CROSSRAMP:** Utilize para ajustar a inclinação da rampa.

6. **Visor FREQÜÊNCIA CARDÍACA:** Use um monitor de ritmo cardíaco ou as empunhaduras sensíveis ao toque para exibir e monitorar sua pulsação.

7. **Visor SmartRate:** LEDs acendem nessa coluna quando o recurso SmartRate está ativado. Siga os LEDs para monitorar sua freqüência cardíaca e mantê-la na meta de zona.

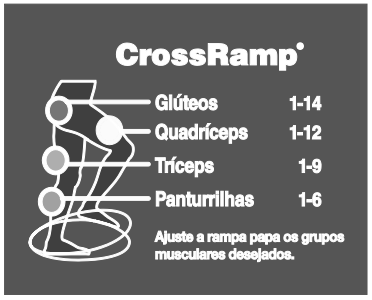
8. **Teclas numéricas:** Durante a sessão de exercícios, utilize as teclas numéricas para responder às solicitações ou atualizar as informações.

9. **Visor inferior:** Enquanto você se exercita, seis grupos de números mostram informações sobre sua sessão. Consulte a seção *Mais informações sobre o visor inferior*.

10. **Teclas de RESISTÊNCIA:** Utilize para ajustar a resistência.

11. **QUICKSTART**: Pressione QUICKSTART para começar seu treino imediatamente.

Mais informações sobre o Visor CrossRamp



Alterações na inclinação da rampa afetam diferentes grupos musculares. Para trabalhar um grupo muscular específico, ajuste a inclinação da rampa dentro dos níveis mostrados na tabela a seguir.

Tabela 3. Grupos musculares das pernas afetados pelas definições de CrossRamp.

Grupo muscular das pernas	***Definições de CrossRamp***
Glúteos	1 a 14
Quadríceps	1 a 12
Tendões	1 a 9
Panturrilhas	1 a 6

Mais informações sobre o visor superior

O visor superior inclui as teclas FREQÜÊNCIA CARDÍACA, SmartRate e um visor de perfil do programa. As seguintes descrições explicam o que aparece nos visores.

FREQÜÊNCIA CARDÍACA–aparece quando você utiliza o monitor de ritmo cardíaco ou segura ambas as empunhaduras sensíveis ao toque. Consulte a seção *Recursos de freqüência cardíaca*.

SmartRate–mostra sua freqüência cardíaca como um segmento piscando, que indica em que zona a freqüência cardíaca do usuário está ao inserir sua idade, após escolher um programa e segurar nas empunhaduras sensíveis ao toque ou utilizar um monitor de ritmo cardíaco. Use esse visor como uma ajuda visual para manter sua freqüência cardíaca na zona desejada. Consulte a seção *Utilização do SmartRate*.

Perfil do programa–aparece durante uma sessão de exercícios. Um segmento piscando no perfil indica sua posição. Um bloco piscando no perfil indica a altura da coluna como na figura a seguir. O perfil aumenta ou diminui, dependendo de qual tecla de seta é pressionada.

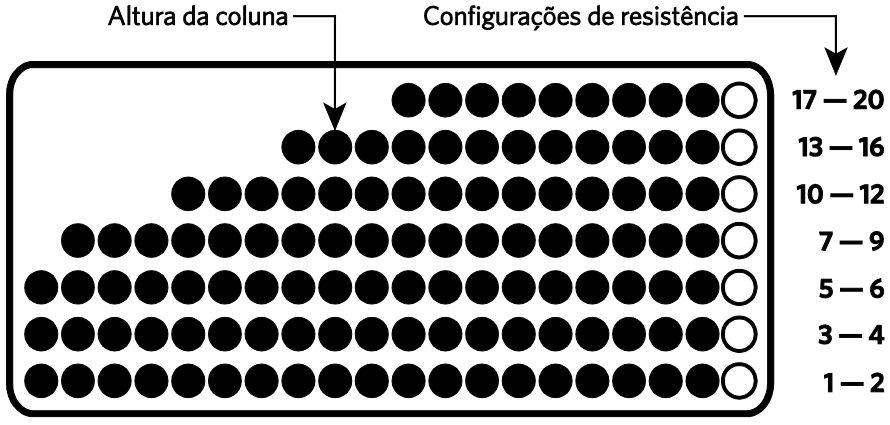
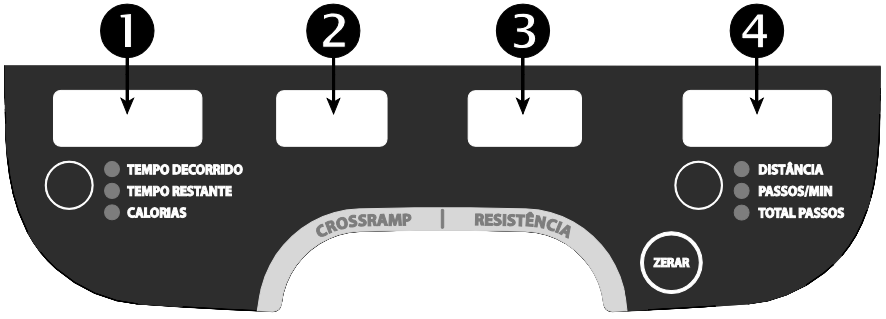


Figura 7: Partes do perfil do programa

Durante uma sessão de exercícios, o visor se transforma em uma barra de mensagens que mostra informações adicionais, dependendo das seleções do usuário e das opções do programa.

Mais informações sobre o visor inferior



O visor inferior fornece informações sobre a sessão de treino. O pressionamento das teclas abaixo de cada janela afeta o que aparece nos visores. Cada visor fornece informações estatísticas do seu treino e é descrito na lista a seguir.

Observação: Mesmo com um livro ou revista apoiada no visor, você pode visualizar essas estatísticas.

1 TEMPO DECORRIDO, TEMPO RESTANTE e CALORIAS

TEMPO DECORRIDO–exibe o tempo em minutos e segundos e indica há quanto tempo você está se exercitando. Quando passar dos 60 minutos durante uma única sessão, o visor muda para horas e minutos.

Observação: A instalação de condicionamento físico pode estabelecer limites para o tempo de treino.

TEMPO RESTANTE–mostra a quantidade de tempo restante no treino. Se o tempo selecionado for menos de 60 minutos, o visor mostrará o tempo em minutos e segundos. Se você selecionar um tempo superior a 60 inutos, o visor mostrará o tempo em horas e minutos até a contagem regressiva atingir 60 minutos, quando o visor passa a exibir o tempo em minutos e segundos.

CALORIAS–indica o número cumulativo estimado de calorias que estão sendo queimadas.

2 CROSSRAMP

CROSSRAMP–exibe movimento incremental afetado pela posição da rampa. As teclas de CROSSRAMP afetam a elevação e permitem definir a inclinação da rampa entre 1 e 20. O valor exibido pode ser alterado em incrementos de números inteiros.

3 RESISTÊNCIA

RESISTÊNCIA–exibe a resistência sentida contra o passo. As teclas de RESISTÊNCIA permitem definir um nível de resistência entre 1 e 20.

4 DISTÁNCIA, PASSOS/MIN, TOTAL PASSOS

DISTÁNCIA–exibe a distância linear em milhas ou quilômetros.

PASSOS/MIN–exibe o número de passos dados em um minuto até o valor máximo de 510 passos por minuto. Um passo é um movimento exagerado de caminhada. Se começar em uma posição em que um pedal está para frente, um passo será completado quando você mover o pedal de trás totalmente para frente enquanto o outro pedal é movido para trás. Dois passos geram uma revolução completa do volante. Assim, o valor que aparece no visor é sempre um número par entre 56 e 510. A média e o ritmo mais efetivo fica entre 100 e 150 passos por minuto.

TOTAL PASSOS–exibe o número total de passos dados, que é sempre um número par, pois dois passos geram uma revolução completa do volante.

Teclados

Use os teclados para inserir seleções do programa e preferências do visor.

Há vários teclados no visor do console, inclusive um teclado de navegação no centro do visor, e um teclado PROGRAMS (Programas).

Teclado do visor inferior e teclas de seleção

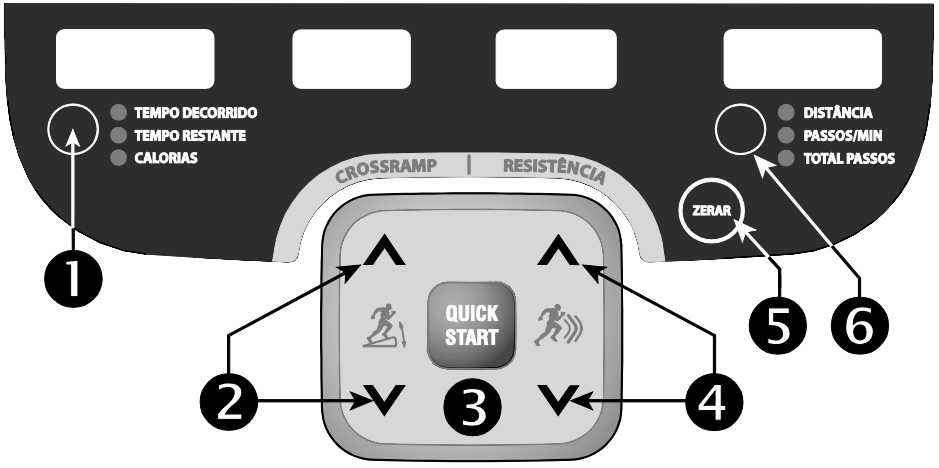


Figura 8: Teclado do visor inferior e teclas de seleção - 532i

1. **Tecla de seleção esquerda:** Sempre que esta tecla é pressionada, o visor mostra a quantidade de tempo decorrido desde que você iniciou a sessão de exercícios, o tempo restante ou o número estimado de calorias queimadas. Um LED acende e indica qual informação está sendo exibida.

2. **CROSSRAMP:** Mantenha pressionada uma tecla CROSSRAMP para aumentar ou diminuir a força aplicada contra o passo de 1 a 20.

   As alterações na rampa ocorrem somente quando os pedais estão em movimento. O número que aparece no visor indica a definição de CROSSRAMP selecionada e não o grau de inclinação. Não há uma relação de um para um entre o grau de inclinação e a porcentagem de definição de graduação da CrossRamp que aparece no visor inferior. A definição afeta a altura da coluna no perfil do programa. Consulte a figura na seção *Mais informações sobre o visor superior*.

   As alterações na inclinação da rampa não são imediatas. Leva algum tempo até que a inclinação alcançada seja exibida no visor.

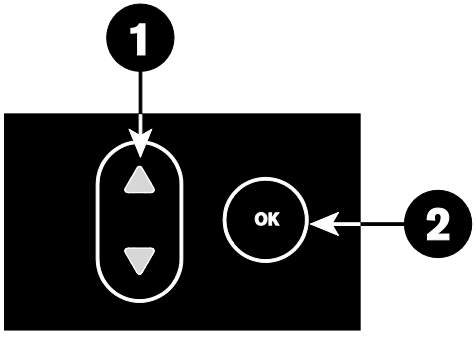
3. **QUICKSTART:** Pressione QUICKSTART para iniciar imediatamente sua sessão de exercícios utilizando o programa Manual. Consulte a seção *Seleção de QUICKSTART*.

4. **RESISTÊNCIA:** Mantenha pressionada uma tecla de RESISTÊNCIA para aumentar ou diminuir a força aplicada contra o passo de 1 a 20.

5 **ZERAR:** Pressione esta tecla para encerrar a sessão de exercícios e exibir o resumo de seu treino. Uma exceção a essa regra existe caso um período de encerramento de 30 segundos tenha sido inserido. Quando você pressiona ZERAR, o visor volta à marca. Consulte as seções *Pausa durante um treino ou o período de parada* ou *Recursos com alimentação própria*.

6 **Tecla de seleção direita:** Sempre que você pressiona essa tecla, o visor mostra a distância percorrida desde o início da sessão de exercícios, a quantidade de passos por minuto ou a quantidade total de passos. Um LED acende e indica qual informação está sendo exibida.

Teclado de navegação



O teclado de navegação fornece várias maneiras para alterar a sessão de exercícios e exibir várias estatísticas do treino. A tecla OK, que permite confirmar as opções do visor, também faz parte do teclado de navegação.

1 Setas **para cima** e **para baixo:** Essas setas apresentam as opções disponíveis e alteram as informações exibidas no visor Ao longo deste manual, elas são chamadas de teclas de seta de navegação.

2 **OK:** Utilize a tecla OK para confirmar as respostas a solicitações específicas.

Teclado PROGRAMAS

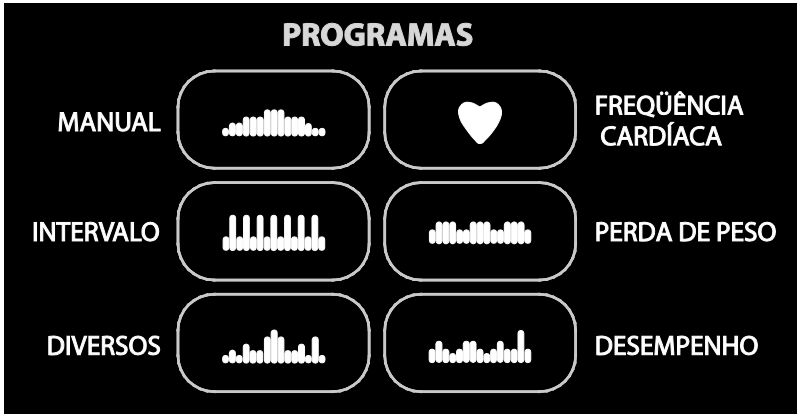


Figura 9: Teclado PROGRAMS

O teclado PROGRAMAS fornece acesso a todos os programas de exercício.

Para usar o teclado de programas:

1. Pressione o centro da tecla para exibir o programa de nível superior em seu menu.
2. Pressione **OK** para confirmar a seleção.

Tabela 4. Programas disponíveis

Tecla de PROGRAMAS	***Menu do programa***
MANUAL	MANUAL
INTERVALO	INTERVALO
DIVERSOS	GLÚTEOS
FREQ. CARDÍACA	BASIC HRC (Controle FC básico)*
PERDA DE PESO	PERDA DE PESO
DESEMPENHO	TREINO VARIÁVEL

* Necessária a utilização de um monitor de ritmo cardíaco ou das empunhaduras sensíveis ao toque dos apoios de mão.

Teclado numérico

O teclado numérico possui várias funções, dependendo do que está conectado ao equipamento.

Figura 10: Teclado numérico

Tabela 5. Conexões

Conexão	***Descrição***
Computador (Compatível com CSAFE)	Se um computador estiver acoplado à conexão CSAFE no equipamento, o teclado numérico permitirá inserir a ID de usuário e responder a outras solicitações de definição.
Opção de entretenimento	Se uma opção de entretenimento estiver conectada ao visor, o teclado numérico funciona como um controle remoto que pode ser utilizado para selecionar os canais disponíveis. Também é possível inserir valores numéricos em resposta às solicitações da sessão de exercícios.
Desconectado	Independentemente de dispositivos periféricos estarem conectados ao equipamento, o teclado permite que você insira valores numéricos em resposta às solicitações da sessão de exercícios. Pressione ENTRAR ou OK para confirmar a seleção.

As teclas APAGAR e ENTRAR têm as seguintes funções:

CLEAR (APAGAR): Use a tecla CLEAR (APAGAR) para remover o último número sendo exibido.

ENTER (ENTRAR): Use a tecla ENTER (ENTRAR) para aceitar o número sendo exibido.

Observação: As teclas OK e ENTER (ENTRAR) normalmente são intercambiáveis e fornecem a mesma função quando nenhum dispositivo periférico está conectado ao equipamento. No entanto, se você estiver respondendo às solicitações originadas de uma conexão de computador ou dispositivo CSAFE, utilize a tecla ENTRAR.

Opções de treino

ATENÇÃO: Antes de iniciar qualquer programa de condicionamento físico, consulte seu médico e faça um exame físico completo. Conheça a meta de zona de freqüência cardíaca recomendada por seu médico.

1. Olhe no visor.
2. Segure no apoio de mão e pise nos pedais.
3. Quando estiver acomodado, comece a pedalar.
4. Selecione uma das seguintes opções:

Opção...	***Etapas...***
Para começar o exercício imediatamente	• Pressione a tecla **QUICKSTART**. • Consulte a seção Seleção de **QUICKSTART**.
Para selecionar um programa	• Pressione uma tecla do menu **PROGRAMAS**. • Consulte a seção *Seleção de um programa*.
Para inserir o ID de usuário	• Pressione a tecla ENTRAR. • Consulte a seção *Armazenamento de estatísticas de treinos.*

Observação: A tecla QUICKSTART é desativada quando se pressiona uma tecla do menu PROGRAMAS. É necessário confirmar cada seleção da sessão de exercícios (programa, tempo, peso e idade) utilizando a tecla OK.

Seleção de QUICKSTART

1. Comece a pedalar.
2. Enquanto a marca da Precor aparece, pressione QUICKSTART para iniciar o programa Manual.

   A opção QUICKSTART possui os seguintes padrões:

Solicitações	***Valor padrão***
Programa	Manual
Tempo	Definição da instalação de condicionamento físico
Peso	68 kg (150 lb)
Idade	0

3. Utilize as teclas de RESISTÊNCIA para alterar a resistência e as teclas de CROSSRAMP para alterar a inclinação da rampa.
4. Mantenha um ritmo de passos confortável e constante enquanto se exercita.

   Para utilizar o recurso SmartRate, você precisa informar sua idade e utilizar o monitor de ritmo cardíaco ou as empunhaduras sensíveis ao toque. Nesse caso, pressione a tecla **MANUAL** e, em seguida, pressione **OK**. Siga as instruções para inserir seu peso e sua idade. É possível utilizar as teclas de seta de navegação ou o teclado numérico para alterar as solicitações que ficam piscando no visor. Pressione **OK** para confirmar as entradas. Consulte a seção Seleção de um programa.

Seleção de um programa

1. Enquanto a marca da Precor é exibida, pressione uma tecla do menu PROGRAMAS e, em seguida, OK.

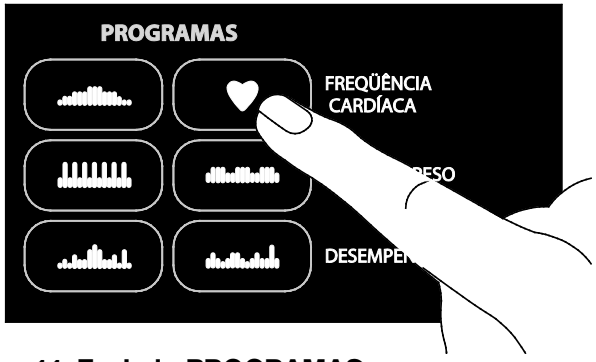


Figura 11: Teclado PROGRAMAS

2. Uma solicitação de tempo pisca no visor. Utilize as teclas de seta de navegação ou as teclas numéricas para ajustar os minutos (de 1 a 240) e, em seguida, pressione OK. (Ou pressione CLEAR (Apagar) para retornar ao limite de tempo padrão).

   Observação: A instalação de condicionamento físico pode definir limites para os tempos de treino, pausa e parada. Portanto, selecionar um tempo de treino ilimitado pode não ser permitido. Verifique com o gerente de sua instalação de condicionamento físico.

   Para acessar a opção NO LIMIT (SEM LIMITE), na solicitação de tempo, use o teclado numérico e digite 240 e pressione a tecla de seta para cima. Quando NO LIMIT (SEM LIMITE) aparecer, pressione OK.

   Caso escolha essa opção, o período automático de parada é eliminado. Será necessário incorporar um período de parada acessando o programa Manual.

3. Insira seu peso (1 a 999) e sua idade (1 a 99).

   Observação: Para alterar um valor (programa, tempo, peso ou idade) já inserido, continue pedalando e pressione RESET (Zerar) para retornar à marca da Precor. Selecione um programa e insira os valores corretos.

4. Mantenha um ritmo de passos confortável e constante enquanto se exercita.

   Observação: O tempo de treino padrão é 30 minutos.

Armazenamento de estatísticas de treinos

Em algumas instalações de condicionamento físico, o equipamento Precor fica conectado a um computador para permitir a fácil recuperação das estatísticas dos treinos e determinar o nível de satisfação de suas metas de condicionamento físico. Se tiver interesse em manter as estatísticas de seus treinos, peça que o gerente crie uma conta e uma senha de usuário para você. Um ID de usuário é necessário para armazenar as estatísticas.

Observação: Se o visor estiver em branco, será preciso manter a frequência mínima de movimento para fornecer alimentação. Se a marca Precor aparece, o equipamento não está conectado a um computador.

Se o equipamento estiver conectado a um computador, a seguinte mensagem é exibida:

SELECIONE QUICKSTART, ENTRAR OU UM PROGRAMA PARA COMEÇAR

Para salvar as estatísticas geradas durante sua sessão de exercícios:

1. Pressione **ENTER (Entrar)**.
2. Utilize o teclado numérico para especificar seu ID de usuário de 5 dígitos. Se digitar algum número errado, pressione a tecla **CLEAR (Apagar)** e insira o número correto.
3. Quando sua identificação de usuário for exibida, pressione **ENTER (Entrar)**

   Uma mensagem é exibida indicando quando o ID de usuário é aceito pelo computador.
4. Para começar a sessão de exercícios, selecione um programa.

   Observação: Para ignorar o ID de usuário, pressione ENTER (Entrar) enquanto todos os cinco zeros aparecem no campo ID. As estatísticas geradas durante a sessão de exercícios não serão adicionadas a seu arquivo.

Alteração de programas durante a sessão

É possível alterar os programas durante uma sessão selecionando um novo programa no menu de teclas de PROGRAMS (Programas) e pressionando OK. Todas as estatísticas acumuladas são transferidas para o novo programa enquanto você continua se exercitando.

Alguns programas, como Controle FC básico e perda de peso, não estão disponíveis para transferências durante a sessão devido às metas e preferências do programa configuradas. Se isso acontecer, uma mensagem aparecerá no visor central.

Observação: Não é possível selecionar um programa diferente se estiver no período de parada ou se parar de pedalar e o equipamento estiver no modo de pausa.

Parada após um treino

Os períodos de parada foram criados para ajudar a reduzir a frequência cardíaca até o final da sessão de treino.

Ao concluir um programa com um tempo limite ou meta especificada, você entra automaticamente em um período de parada. As definições mudam para ajudar a reduzir a intensidade do seu treino.

Observação: Não é possível mudar para um programa diferente durante o período de parada. Qualquer pressão nas teclas do menu PROGRAMAS é ignorada.

Um resumo do treino aparece no final do período de parada.

Um período de parada não será incluído na sessão de exercícios se ocorrer o seguinte:

- A instalação de condicionamento físico permitir uma meta de tempo sem limites. O usuário deve inserir uma meta de tempo NO LIMIT (Sem limite) para acessar essa opção.
- A instalação de condicionamento físico definir um tempo de parada zero, o que elimina a fase de parada.
- Você sai de um programa antes de concluí-lo.

Caso especifique um tempo ilimitado ou a instalação de condicionamento físico remova a fase de parada, lembre-se de incorporar um período de parada ao final da sessão de exercícios.

Pausa durante um treino ou o período de parada

Se a frequência de movimento cair abaixo dos requisitos mínimos durante o exercício ou durante o período de parada, será iniciado um desligamento de 30 segundos. Você não pode fazer uma pausa por um período maior ou mudar para um programa diferente, a menos que o adaptador opcional de alimentação elétrica esteja conectado ao equipamento da instalação de condicionamento físico.

Quando esse adaptador opcional está conectado, você pode fazer uma pausa por um tempo definido, normalmente de dois minutos. Se você não recomeçar os exercícios durante esse tempo, o visor retorna à marca da Precor.

- Para pausar, reduza a velocidade até parar.
- Para sair do modo de pausa, reinicie os exercícios.

Observação: No modo de pausa, você poderá alterar a seleção de programas se o adaptador de alimentação opcional estiver conectado. Consulte. *Alteração de programas durante a sessão*

Ending a Workout

ATENÇÃO: Segure em um apoio de mão fixo quando estiver próximo do término da sessão de exercícios

1. Para visualizar o resumo do treino, mantenha sua freqüência de movimento mínima ao concluir o período de parada. Consulte a seção *Recursos com alimentação própria.*

   O resumo do treino é exibido com as estatísticas acumuladas, incluindo os períodos de aquecimento e parada. Você pode analisar as estatísticas, desde que mantenha a freqüência mínima de movimento.

2. Termine a sessão pressionando a tecla **ZERAR** e retorne à marca da Precor.
3. Reduza seus movimentos até parar.
4. Segure em um dos apoios de mão fixos enquanto você sai do equipamento.

Observação: Se o adaptador de alimentação elétrica opcional estiver conectado, não será necessário manter a freqüência mínima de movimento para exibir estatísticas do treino. Ao concluir o período de parada, o resumo do treino é exibido. Quando estiver pronto, pressione ZERAR para voltar à marca da Precor.

Se você segurar nas empunhaduras sensíveis ao toque dos apoios de mão ou utilizar o monitor de ritmo cardíaco enquanto se exercita, a análise da freqüência cardíaca será exibida durante o resumo do treino. Consulte a seção *Análise de freqüência cardíaca.*

Programas

Esta seção descreve os programas disponíveis no equipamento. Use a tabela a seguir para saber mais sobre cada programa de treino.

Seleção de um programa

A seleção de um programa depende dos seus objetivos. Se você for um iniciante ou se está voltando a fazer exercícios regularmente, pode começar com um programa de condicionamento cardiovascular para que seu corpo retorne lentamente a um nível de exercícios confortável. Se já vem se exercitando e sente que está com uma condição física intermediária ou avançada, provavelmente estabeleceu metas. O site da Precor na Web (www.precor.com) pode fornecer muitas idéias sobre rotinas de condicionamento físico e também conselhos de especialistas.

Estão programadas várias opções de exercícios no equipamento com as definições recomendadas. No entanto, você tem a opção de substituir as definições sugeridas, com algumas exceções. Se uma alteração não for permitida, uma mensagem será exibida no visor, explicando suas opções.

Se o nível de trabalho se tornar muito difícil, reduza o nível de intensidade, substituindo cada coluna que aparece no perfil do programa. Um período automático de parada é iniciado sempre que um programa com limite de tempo ou período programado é concluído.

Dicas sobre programas

- Comece no visor com a marca da Precor e escolha um programa pressionando uma tecla de PROGRAMS (Programas) ou QUICKSTART.
- Durante os exercícios, você precisa manter o movimento do exercício. Se o movimento parar, o equipamento será desligado para economizar bateria.
- Uma coluna piscando indica sua posição conforme você avança em um treino.
- Para utilizar o recurso SmartRate, é necessário especificar a sua idade e utilizar o monitor de ritmo cardíaco ou os punhos sensíveis ao toque.
- Em alguns programas, uma definição de tempo ilimitado pode ser uma opção disponível.
- A instalação de condicionamento físico pode definir limites para os tempos de treino, pausa e parada e personalizar outros aspectos de sua sessão de exercícios. Consulte o gerente para saber se há algum limite que possa afetar as seleções de programa.

Programa Manual

O perfil do programa Manual, disponível ao pressionar a tecla MANUAL, começa como uma linha reta. Você controla as definições de resistência e inclinação de CrossRamp utilizando as teclas CROSSRAMP e RESISTÊNCIA. O perfil do programa reflete as alterações. A coluna piscando indica sua posição no programa.

Um período de parada ocorre automaticamente quando o treino é concluído. Existe uma exceção para o período de parada se a instalação de condicionamento físico permitir. Consulte a seção *Parada após um treino* para obter mais informações.

Observação: Para utilizar o recurso SmartRate, é necessário informar sua idade acessando o programa Manual por meio da tecla do menu PROGRAMAS. Se você usa QUICKSTART para acessar o Programa Manual, sua idade possui um valor zero ou nulo e, portanto, o recurso SmartRate não está disponível.

Programa Intervalo

O programa Intervalo, disponível ao pressionar a tecla INTERVALO, está entre os melhores programas de condicionamento do sistema cardiovascular. O programa eleva e reduz o nível de esforço repetidamente pelo período de tempo especificado.

O programa permite escolher os intervalos de descanso e trabalho de acordo com seu regime de treinamento.

Ao se exercitar, você pode variar seu ritmo de passos e a resistência. Para alterar as definições de resistência predefinidas, utilize as teclas de RESISTÊNCIA. As definições se repetem no restante do programa. O visor informa quando a resistência está prestes a mudar e indica os níveis do próximo intervalo.

Programas Gluteos

O programa Glúteos, disponível ao pressionar a tecla DIVERSOS, foi desenvolvido para exercitar os músculos dos glúteos. Os níveis de inclinação da rampa são pré-programados. Você pode monitorar a intensidade atual de seu treino revisando o perfil, que registra as mudanças de nível da rampa.

Programas de freqüência cardíaca

O programa Freqüência Cardíaca Básica, disponível quando se pressiona a tecla FREQ. CARDIACA, permite definir uma meta para a freqüência cardíaca. Ele ajusta a resistência para manter a freqüência cardíaca a dois batimentos por minuto da meta enquanto você se exercita. Para utilizar esse programa, é necessário informar sua idade e utilizar um monitor de ritmo cardíaco para que a freqüência cardíaca seja monitorada durante toda a sessão.

Importante: *Consulte seu médico para determinar a meta de freqüência cardíaca adequada à sua condição física e à sua idade. Se o médico recomendar uma meta de freqüência cardíaca diferente da que aparece no visor, utilize as teclas de seta de navegação para alterá-la após concluir o período de aquecimento. Não se exercite com a freqüência cardíaca acima da faixa recomendada.*

Freqüência cardíaca

O programa Controle FC basico melhora os níveis globais de condicionamento cardiovascular para ajudá-lo a alcançar suas metas de perda de peso e condicionamento físico. Leia as dicas a seguir antes de escolher um programa Controle FC basico. Elas contêm informações gerais sobre o funcionamento do programa. Para obter mais informações e sugestões de exercício, consulte o site da Precor na Web em www.precor.com.

Importante: *Mantenha uma freqüência de movimento acima dos requisitos mínimos. Consulte a seção* Recursos com alimentação própria*. Não ocorrerão ajustes automáticos na resistência se o ritmo cair abaixo dos requisitos mínimos para operação.*

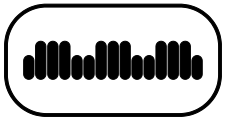
- O programa proporciona um período de aquecimento de três minutos. Durante esse período, é possível alterar as definições de resistência ou CrossRamp.

  Observação: Quando sua meta de freqüência cardíaca é alcançada ou após os três minutos, o período de aquecimento termina e o programa é iniciado.

- O programa ajusta a resistência automaticamente para manter sua freqüência cardíaca dentro da meta selecionada. Após o período de aquecimento, as teclas de RESISTÊNCIA não afetam mais os níveis de resistência. Verifique o visor SmartRate para saber se você está mantendo sua zona preferida. Verifique o visor FREQ. CARDIACA para determinar sua freqüência cardíaca real. Para obter informações sobre como compreender sua meta de freqüência cardíaca, consulte a seção *Recursos de freqüência cardíaca*.

- É possível alterar a meta da freqüência cardíaca, mas isso afeta a eficiência com que sua meta de freqüência cardíaca é mantida na zona preferida. Leva algum tempo até que a resistência seja reajustada de modo a manter sua freqüência cardíaca dentro da meta.
- Caso queira sair do programa Controle FC basico, você pode fazer uma transferência para outro programa durante a sessão, mas não poderá retornar ou transferir novamente durante a sessão para o programa Controle FC basico.
- Um período de parada é adicionado automaticamente ao final do programa.

Se estiver tendo dificuldades com os recursos de freqüência cardíaca, converse com o gerente da instalação de condicionamento físico.



Programa Perda de peso

O programa Perda de peso, disponível quando se pressiona a tecla PERDA DE PESO, fornece um programa destinado a reduzir a gordura do corpo, melhorando o tônus muscular e o condicionamento.

O tempo de treino é fixado em 28 minutos e consiste em sete intervalos de
4 minutos. Não é solicitado um tempo de treino.

Utilize as teclas de RESISTÊNCIA para alterar a resistência para os intervalos de descanso ou trabalho. Ao fazer alterações, o programa repete as definições nos intervalos restantes. É possível usar as teclas de CROSSRAMP para alterar a inclinação da rampa.

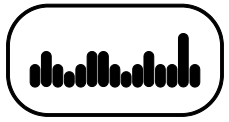
O visor informa quando os níveis de resistência estão prestes a mudar.

Observação: Não é possível transferir para o programa Perda de peso durante a sessão.

Para a faixa de perda de peso ideal, sua freqüência cardíaca deve estar entre 55% e 70% da sua freqüência cardíaca aeróbica máxima. Se utilizar o monitor de ritmo cardíaco ou ambas as empunhaduras sensíveis ao toque, você poderá utilizar o recurso SmartRate para obter informações visuais.

- Defina uma freqüência confortável para os passos e ajuste as definições.
- Mantenha um nível de esforço de forma que os LEDs do SmartRate, na zona de meta de PERDA DE PESO, pisquem no visor durante os intervalos de descanso.
- Durante os intervalos de trabalho, aumente o nível de esforço para que os LEDs da zona de meta CARDIO pisquem no visor.

Para obter mais informações sobre o visor SmartRate, consulte a seção *Utilização do SmartRate*.



Programa Treino variavel

O programa Treino variável, disponível pressionando-se a tecla DESEMPENHO, possui níveis pré-programados de CrossRamp. Eles consistem em um perfil de alternância que tem como objetivo trabalhar os grupos musculares das coxas e das panturrilhas.

Você pode mudar os níveis de resistência e da CrossRamp durante seu treino. Suas mudanças são aplicadas aos níveis até o final do treino, e as colunas do perfil mostram as mudanças de nível da CrossRamp.

532i/536i Elliptical Fitness CrossTrainers™

Especificações do produto

	532i	536i
Comprimento	213 cm (84 pol.)	213 cm (84 pol.)
Largura	79 cm (31 pol.)	79 cm (31 pol.)
Altura	168 cm (66,5 pol.)	168 cm (66,5 pol.)
Peso	111 kg (245 lb)	120 kg (265 lb)
Peso com a embalagem	133 kg (295 lb)	138 kg (305 lb)
Alimentação	Auto-alimentado	Auto-alimentado
CrossRamp®	15° - 40°	15° - 40°
Configurações de inclinação	1-20	1-20
Níveis de resistência	1-20	1-20
Estrutura	Aço com pintura eletrostática a pó	Aço com pintura eletrostática a pó
Aprovações de órgãos reguladores	FCC, ETL, CE	FCC, ETL, CE

Recursos do produto

CSAFE
QuickStart™
SmartRate®
Telemetria de freqüência cardíaca*
Freqüência cardíaca por toque

Programas

Manual
Intervalo
Diversos
Glúteos
Freqüência Cardíaca
Controle FC Básico*
Perda de peso
Desempenho
Treino Variável

Mostradores eletrônicos

% Concluído
Freqüência cardíaca média*
Calorias
CrossRamp
Distância
Freqüência cardíaca*
Freqüência cardíaca máxima*
Perfil
Resistência
SmartRate*
Passos por minuto
Meta de freqüência cardíaca
Tempo
Tempo decorrido
Tempo na zona de freqüência cardíaca*
Tempo restante
Total de passos
Resumo do treino

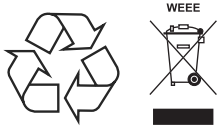
* Necessária a utilização de um monitor de ritmo cardíaco ou dos punhos sensíveis ao toque dos apoios de mão.

Precor, C, CrossRamp, EFX, M, Move Beyond e SmartRate são marcas registradas da Precor Incorporated.
Crosstrainer, QuickStart e StretchTrainer são marcas comerciais da Precor Incorporated.
Copyright 2012 Precor Incorporated.
Especificações sujeitas à alteração sem aviso prévio.
www.precor.com

PRECOR® USA
move beyond®

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

AVISO:
A Precor é amplamente reconhecida por seus designs inovadores e premiados de equipamentos de ginástica. A Precor pesquisa intensamente patentes nos EUA e no exterior, tanto para a construção mecânica quanto para os aspectos visuais dos seus produtos. Qualquer parte que contemple a utilização dos designs dos produtos da Precor está, por meio deste documento, advertida de que a Precor considera a apropriação não autorizada dos seus direitos exclusivos uma questão de grave importância. A Precor tomará as medidas legais cabíveis contra toda e qualquer apropriação não autorizada de seus direitos patenteados.



EFX53xi URM 49983-583, pt
03 de fevereiro de 2012

Manual do proprietário

Produtos comerciais

Esteiras:

- 954i
- 932i

Elípticos:

- EFX536i
- EFX532i

Bicicleta ergométrica:

- 842i

PRECOR® USA
move beyond®

Instruções importantes sobre segurança

Leia todas as informações na documentação fornecida juntamente com seu equipamento de ginástica antes da instalação deste dispositivo, incluindo guias de montagem, guias do usuário e manuais do usuário.

Este aparelho (daqui por diante chamado de console) deve ser enviado juntamente com o novo equipamento de exercícios Precor (daqui por diante chamado de unidade base). Ele não é embalado para venda individual.

ADVERTÊNCIA **Para evitar lesões, o console deverá ser fixado firmemente à unidade base seguindo todas as instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade base. O console deve ser conectado à alimentação CA SOMENTE por meio da fonte de alimentação fornecida. Ele deverá ser ligado somente depois de instalado conforme descrito nas instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade base. O console deve ser usado somente com equipamentos de fitness Precor, não como um dispositivo independente.**

Precauções de segurança

Siga sempre as precauções básicas de segurança ao utilizar este equipamento, para reduzir os riscos de lesão, incêndio ou dano. Outras seções deste manual fornecem mais detalhes de recursos de segurança. Leia essas seções e siga todos os avisos de segurança. Essas precauções incluem os itens a seguir:

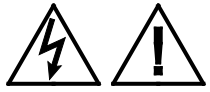
- Leia todas as instruções neste guia antes de instalar e usar o equipamento e siga as etiquetas no equipamento.
- Certifique-se de que todos os usuários façam um exame médico completo antes de iniciar um programa de condicionamento físico.
- *Il est conseillé de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercise. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*
- Não permita que crianças ou pessoas não familiarizadas com a operação desse equipamento o utilizem ou fiquem próximas a ele. Não descuide de crianças próximas ao equipamento.
- Certifique-se de que todos os usuários usem vestimenta e calçados apropriados para os exercícios e evitem roupas folgadas. Os usuários não devem usar calçados com salto ou solas de couro e devem verificar as solas de seus calçados e remover toda sujeira ou pedras incrustadas. Também devem prender os cabelos compridos.

- Nunca deixe o equipamento sem supervisão quando estiver ligado. Retire o plug do equipamento de sua fonte de energia quando não estiver em uso, antes de limpá-lo e antes de realizar manutenção autorizada.

  Observação: o adaptador de alimentação opcional é considerado uma fonte de alimentação para equipamentos com alimentação própria.
- Utilize o adaptador de alimentação elétrica fornecido com o equipamento. Conecte o adaptador de alimentação em uma tomada apropriada e aterrada, conforme indicado no equipamento.
- Tome cuidado ao montar ou desmontar o equipamento.
- Leia, compreenda e teste os procedimentos de parada de emergência antes de usar.
- Mantenha o cabo de alimentação ou o adaptador e o plugue de alimentação elétrica opcionais longe de superfícies aquecidas.
- Disponha os cabos de alimentação de forma a evitar que sejam pisados, pressionados ou danificados por objetos colocados sobre eles, incluindo o equipamento em si.
- Certifique-se de que o equipamento receba ventilação adequada. Não coloque nada sobre o equipamento. Não utilize o equipamento sobre superfícies acolchoadas que possam bloquear a abertura de ventilação.
- Monte e opere o equipamento em uma superfície sólida e plana.
- Localização apropriada para o equipamento
  - Para todos os equipamentos, com exceção de esteiras: posicione pelo menos a 1 metro de distância de paredes ou móveis em ambos os lados do equipamento e a 1 metro de distância de objetos atrás do equipamento.
  - Para esteiras: posicione pelo menos a 1 metro de distância de paredes ou móveis em ambos os lados da esteira e ao menos com 2 metros de distância de objetos atrás da esteira.

  Importante: *estes padrões de localização devem ser também usados ao posicionar equipamentos longe de fontes de calor, como radiadores, registradores de calor e fornos. Evite temperaturas extremas.*
- Mantenha o equipamento longe de água e umidade. Para evitar choque elétrico ou dano aos componentes eletrônicos, não deixe que nada caia ou seja derramado dentro do equipamento.
- Ao usar a esteira, sempre fixe o clip de segurança às suas roupas antes de começar seus exercícios. Não usar o clip de segurança pode colocar um grande risco de ferimentos no caso de queda.
- Não opere equipamentos alimentados com eletricidade em lugares úmidos ou molhados.
- Nunca opere o aparelho se o cabo ou o plugue estiverem danificados, se o mesmo não estiver funcionando adequadamente ou se foi derrubado, danificado ou exposto à água. Caso ocorra algum desses problemas, ligue imediatamente para a assistência técnica.

- Faça a manutenção do equipamento para mantê-lo em boas condições de funcionamento, como descrito na seção *Manutenção* do manual de montagem e manutenção. Inspecione o equipamento em busca de componentes incorretos, desgastados ou soltos e então corrija, substitua ou aperte antes de usar.
- Se desejar mover o equipamento, peça ajuda e utilize técnicas de elevação adequadas. Para obter mais informações, consulte o guia de montagem de seu produto.
- Restrições de peso do equipamento: não use a esteira se você pesar mais de 225 kg. Se você pesar mais de 160 kg, não corra sobre a esteira. Para todos os outros equipamentos de fitness, o limite de peso é de 160 kg.
- Use este equipamento apenas para seu propósito planejado, como descrito neste manual. Não use implementos acessórios não recomendados pela Precor. Tais implementos podem causar ferimentos.
- Não opere o equipamento onde produtos aerosol (spray) estejam em uso ou onde esteja sendo administrado oxigênio.
- Não use em áreas externas.
- Não tente reparar o equipamento sozinho, exceto para seguir as instruções de manutenção contidas no manual do proprietário.
- Nunca solte ou insira objetos dentro de qualquer abertura. Mantenha as mãos longe de partes móveis.
- Não coloque nada nos corrimãos estacionários, barras de suporte, console de controle ou coberturas. Coloque líquidos, revistas e livros nos receptáculos apropriados.
- Não apoie ou puxe o console em momento algum.



CUIDADO: NÃO remova a tampa, ou você pode se ferir com choques elétricos. Leia o guia de montagem e de manutenção antes de operar. Não há peças internas que o usuário possa reparar. Entre em contato com o Suporte ao Cliente se o equipamento precisar de reparo. Uso apenas com energia monofásica AC.

Conscientização dos usuários

Reserve tempo para conscientizar os usuários sobre as Instruções Importantes de Segurança encontradas tanto no *Manual de Referência do Usuário* quanto no *Manual do Proprietário do Produto*. Explique aos clientes de sua academia ou estabelecimento que eles devem observar as seguintes precauções:

- Segure-se em um apoio de mão fixo ou pegador enquanto assume a posição inicial no equipamento.
- Mantenha-se sempre de frente para o console.
- Em esteiras, pise nas laterais fora da correia e prenda o clipe de segurança na roupa na altura da cintura antes de tocar no console de controle.

  Importante: *por motivo de segurança, assegure-se de que os usuários pisem na correia da esteira enquanto esta estiver se movendo a 1,6 km/h ou menos (1 mi/h).*
- Segure-se com uma das mãos num apoio fixo ou pegador sempre que utilizar a outra mão para operar as teclas do console.

Materiais perigosos e descarte correto

As baterias dentro do equipamento com alimentação própria contêm materiais considerados perigosos para o meio ambiente. As leis federais exigem o descarte correto dessas baterias.

Caso planeje descartar o equipamento, entre em contato com o Atendimento ao cliente da Precor Commercial Products para obter informações sobre a remoção da bateria. Consulte *Assistência técnica*.

Reciclagem e descarte de produtos

Este equipamento deve ser reciclado ou descartado de acordo com os regulamentos locais e nacionais aplicáveis.

Etiquetas de produto, de acordo com a Diretiva Europeia 2002/96/EC relativa ao descarte de equipamento elétrico e eletrônico (WEEE), determinam o procedimento para a devolução e a reciclagem de equipamentos utilizados, conforme aplicação em toda a União Europeia. A etiqueta WEEE indica que o produto não deve ser descartado em lixo comum e sim reciclado no fim da sua vida útil, de acordo com esta instrução.

De acordo com a Diretiva Europeia WEEE, os equipamentos elétricos e eletrônicos (EEE) devem ser coletados separadamente e reutilizados, reciclados ou recuperados ao fim da vida útil. De acordo com o Anexo IX da Diretiva WEEE, usuários de EEE com a etiqueta WEEE não devem descartar um EEE cuja vida útil tenha se esgotado como lixo comum, mas devem utilizar a estrutura de coleta disponível a clientes para devolução, reciclagem e recuperação de WEEE. A participação do cliente é importante para minimizar qualquer possível efeito de um EEE ao meio ambiente e à saúde humana decorrente da possível presença de substâncias perigosas em um EEE. Para a coleta e o tratamento corretos, consulte *Assistência técnica*.

Avisos legais para equipamentos de exercício cardiovascular

As informações legais nesta seção se aplicam ao equipamento de ginástica e seu console de controle.

Aprovações de segurança para equipamento cardiovascular

Os equipamentos Precor foram testados e mantêm conformidade com os seguintes padrões de segurança aplicáveis.

Equipamento tipo cardiovascular:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Aparelhos elétricos domésticos e similares - Segurança)
- EN 957 (Equipamento fixo para treinamento, em conformidade com a classe S/B)

PVS Regulatory Notice

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Aparelhos eletrônicos de áudio, vídeo e similares - Segurança)

Interferência de radiofrequência (RFI)

Este equipamento de ginástica Precor está em conformidade com as seguintes normas nacionais que definem limites aceitáveis de interferência de radiofrequência (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicações na Europa

A conformidade com a CE é exigida para as seguintes diretivas:

- Diretiva 2004/108 /EC EMC
- Diretiva 2006/95/EC LVD
- Diretiva 2002/95/EC RoHS

A conformidade com a diretiva foi verificada para os seguintes padrões:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 e PVS)

Recomendações elétricas: Todos os equipamentos, exceto esteiras

Observação: esta é apenas uma recomendação. Orientações da NEC (Código Elétrico Nacional) ou os códigos elétricos locais devem ser seguidos.

Para equipamentos com o console P80 ou a tela de Personal Viewing System (PVS), é necessária uma conexão de alimentação separada. Para circuitos secundários de 20 amp, até 10 telas podem ser conectadas. Se o circuito secundário possuir outros dispositivos conectados, o número de telas deverá ser reduzido pelo consumo em watts dos outros dispositivos.

Observação: os cabos de alimentação divisores comuns que possuem conectores IEC-320 C13 e C14 têm capacidade máxima recomendada de cinco telas.

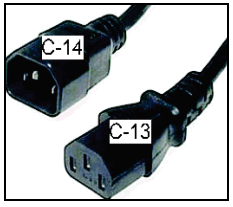


Figura 1: Conectores IEC-320 C13 e C14

Recomendações elétricas: Esteiras de 120 V e 240 V

Observação: esta é apenas uma recomendação. Orientações da NEC (Código Elétrico Nacional) ou os códigos elétricos locais devem ser seguidos.

Você deve ter recebido um cabo de alimentação que atende os requisitos do código de energia elétrica local junto com o equipamento. As esteiras da Precor devem ser conectadas a um circuito de ramal individual de 20 amp que pode ser compartilhado apenas com um Personal Viewing System (PVS). Se precisar de mais ajuda com as conexões de energia, entre em contato com seu representante autorizado Precor.

Importante: *um circuito de ramal individual proporcionar um condutor quente e outro neutro para um receptáculo. Os condutores não podem ser ligados em circuito, encadeados ou conectados a outros condutores. O circuito deve ser aterrado conforme as orientações NEC ou códigos locais de eletricidade.*

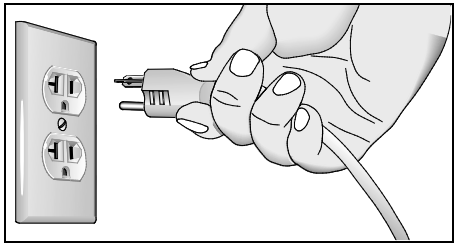


Figura 2: Plugue de alimentação de 120 V, 20 A

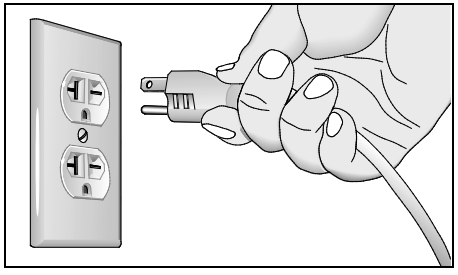


Figura 3: Plugue de alimentação de 240 V, 20 A

Assistência técnica

Não tente consertar o equipamento sozinho, salvo nas tarefas de manutenção. Caso algum item esteja faltando, entre em contato com seu representante. Para obter mais informações sobre telefones do atendimento ao cliente ou uma lista de centros de manutenção autorizados Precor, acesse o site da Precor em *http://www.precor.com*.

Índice

Instruções importantes sobre segurança.....1

Precauções de segurança 1
Conscientização dos usuários 3
Materiais perigosos e descarte correto 4
Reciclagem e descarte de produtos.....4
Avisos legais para equipamentos de exercício cardiovascular.....4
Recomendações elétricas: Todos os equipamentos, exceto esteiras.....6
Recomendações elétricas: Esteiras de 120 V e 240 V 7
Assistência técnica.....7

Recursos de segurança da esteira 10

Inserção do código de segurança.....10
Utilização do clipe de segurança.....10
Como ligar e desligar a esteira 11
Limite de peso.....11
Local.....11

Recursos com alimentação própria 12

Visores informativos antes do desligamento.....12
Sintomas de bateria fraca 13
Utilização do adaptador de alimentação.....13
Kit do adaptador de alimentação elétrica opcional 14
Substituição da bateria.....14

Recursos para academias 15

Dicas de programação para academias.....15
Alteração das definições do produto 17
Esteira: Seleção da proteção por código de segurança.....20
Seleção de um idioma 20
Seleção de exibição no sistema métrico ou no sistema padrão dos EUA.....21
Definição do limite de tempo da sessão de exercícios 21
Definição do limite de tempo de pausa 22
Definição de um tempo limite de parada.....22
Esteira: Determinação do limite de velocidade da academia.....23
Esteira: Definição do limite de inclinação.....23
Esteira: Acesso aos programas de desempenho.....24
Esteira: Alteração do acesso do controle remoto.....24
EFX: Alteração da definição de nível automático.....25
Bicicleta ergométrica: Definição da faixa de resistência.....26
Visores informativos 27
Inserção da identificação do usuário com equipamentos CSAFE.....30

Manutenção 31
Inspeção diária.....31
Limpeza diária 31
EFX: Limpeza da rampa.....32
Armazenamento do monitor de ritmo cardíaco 32
Esteira: Verificação do alinhamento da esteira de corrida 33
Esteira: Ajuste da esteira de corrida.....34
Bicicleta reclinada: Realinhamento do assento 35
Movimentação do equipamento.....36
Armazenamento de longo prazo 36

Recursos de segurança da esteira

Antes de permitir que os usuários utilizem o equipamento da Precor, consulte novamente a seção Instruções importantes sobre segurança no início deste manual. Também explique aos clientes como utilizar o equipamento com segurança seguindo as diretrizes da seção *Conscientização dos usuários*.

Inserção do código de segurança

Ao ser enviado da fábrica, o recurso de proteção por código de segurança vem desativado. Se desejar ativar o código de segurança, consulte a seção *Recursos para academias*. Informe os usuários que o equipamento solicita um código de segurança para ajudar a impedir o uso não autorizado. Quando os usuários selecionam um programa ou pressionam QUICKSTART no visor com a marca da PRECOR, a seguinte solicitação aparece:

ENTER SAFETY CODE

O usuário tem dois minutos para pressionar a seqüência de teclas numéricas a seguir e continuar o seu treino: 1, 2, 3, 4.

Importante: *recomende que os usuários mantenham sempre uma das mãos no apoio de mão antes de inserir o código de segurança com a outra mão.*

Se as teclas corretas forem pressionadas, o processo de seleção de programas é iniciado. Se o código for incorreto, o visor solicitará a reinserção do mesmo após 2 minutos.

Observação: na esteira, uma contagem regressiva de 3 segundos aparece no visor e, então, a esteira de corrida começa a se movimentar. Consulte *Opções de treino* no *Manual de referência do usuário*.

Utilização do clipe de segurança

Relembre o usuário da importância de utilizar o clipe de segurança durante os exercícios na esteira. Explique aos usuários como prendê-lo à sua roupa, próximo da cintura. Se houver quaisquer complicações, um forte puxão na correia de segurança irá parar a esteira de corrida. Se a chave de segurança desarmar durante o exercício, prenda o clipe de segurança novamente, pressione a tecla VELOCIDADE ou QUICKSTART e reinsira o código de segurança, se necessário.

Observação: a esteira mantém as estatísticas de treino do usuário se o treino for retomado dentro do período limite para o modo de pausa.

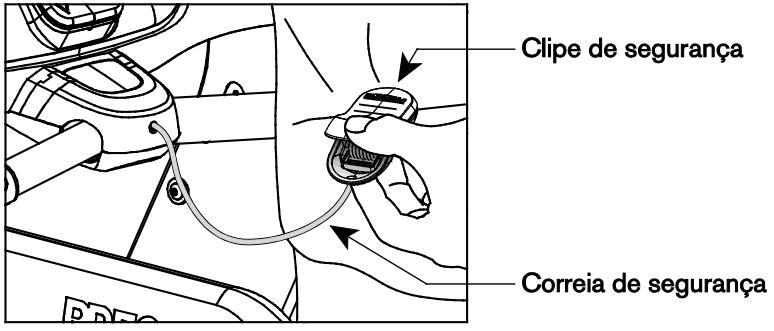


Figura 4: Fixação do clipe de segurança

Como ligar e desligar a esteira

Para ligar e desligar a esteira, utilize a chave liga/desliga localizada sob a tampa, próxima ao receptáculo do cabo de alimentação.

***Importante**: desligue a esteira quando ela não estiver sendo utilizada.*

Limite de peso

Não permita corredores com mais de 160 kg (350 lb) nem usuários que realizam caminhadas com mais de 225 kg (500 lb) na esteira.

Local

É importante manter uma área em torno da esteira aberta e livre de obstáculos, como outros equipamentos. O espaço mínimo exigido necessário para a segurança do usuário e manutenção adequada é de 1 metro de comprimento por dois metros de largura (três pés de comprimento por 6 pés de largura) atrás da esteira de corrida.

Recursos com alimentação própria

Em equipamentos com alimentação própria, a bateria é inicializada e exibe a marca da Precor quando um usuário começa os exercícios. Uma freqüência mínima de movimento deve ser mantida para que a marca apareça, conforme mostrado na tabela a seguir. Quando os requisitos são atendidos, a energia gerada permite o funcionamento adequado do equipamento.

Tabela 1. Requisitos mínimos para operação

Equipamento	***Motion Freqüência de movimento***
EFX	40 passos por minuto (PPM)
Cycle	20 revoluções por minuto (RPM)

Visores informativos aparecem quando a bateria está fraca ou quando a freqüência de movimento cai abaixo dos requisitos mínimos. O visor explica o que fazer para economizar energia. Se as mensagens forem ignoradas, o equipamento inicia o procedimento de desligamento para manter a carga da bateria. Consulte a seção Visores informativos antes do desligamento.

É possível adquirir um adaptador de alimentação elétrica opcional, que fornece energia constante para o equipamento. Se desejar alterar as definições de academia, o adaptador é altamente recomendado. Para adquiri-lo, consulte seu representante. Consulte Assistência técnica.

Visores informativos antes do desligamento

O equipamento economiza carga da bateria entrando em um modo de desligamento. Se o usuário não mantiver a freqüência mínima de movimento, inicia-se um processo de desligamento de 30 segundos.

Pontos aparecem no visor e qualquer pressão nas teclas é ignorada. Se nenhum movimento for detectado ou se a freqüência de movimento permanecer abaixo do limite mínimo, os pontos desaparecerão, e a contagem regressiva continuará.

Observação: o usuário pode recomeçar os exercícios se começar antes da contagem regressiva ser concluída.

Importante*: caso o equipamento esteja conectado a um dispositivo mestre CSAFE, ocorre um cenário um pouco diferente. Quando restam dez segundos para o equipamento desligar, a sessão de exercícios termina. A mensagem ZERANDO aparece no visor, enquanto o equipamento se desconecta do dispositivo mestre CSAFE. Todas as pressões nas teclas são ignoradas.*

Sintomas de bateria fraca

Se o equipamento não for utilizado por um período longo de tempo, a bateria pode precisar ser recarregada.

Os sintomas de bateria fraca são:

- Visor irregular ou oscilante.
- As informações do usuário e do programa são perdidas assim que o usuário pára os exercícios. Nenhum resumo do treino ou notificação de encerramento pendente será exibido.

***Importante**: para manter a fonte de energia constante, utilize o adaptador de alimentação elétrica opcional.*

Utilização do adaptador de alimentação

Após conectar o adaptador de alimentação elétrica ao equipamento, conecte a outra extremidade na fonte de alimentação elétrica apropriada (120 V ou 240 V).

ATENÇÃO: quando o adaptador opcional estiver em uso, verifique se o cabo de alimentação elétrica gera riscos à segurança. Mantenha-o longe de lugares de circulação de pessoas e de peças móveis. Se o cabo de alimentação ou o módulo de conversão de energia elétrica forem danificados, eles deverão ser substituídos.

O visor funciona de modo diferente quando o adaptador está conectado. Como o adaptador de alimentação fornece uma fonte constante de energia, o usuário pode parar por períodos curtos de tempo sem ter que iniciar os procedimentos de desligamento. Quando o limite de tempo de pausa expira e o usuário não volta a se exercitar, o visor retorna à marca da Precor. Consulte Definição do limite de tempo de pausa. Para saber como instalar o adaptador opcional, consulte a seção Kit do adaptador de alimentação elétrica opcional.

Kit do adaptador de alimentação elétrica opcional

Se adquirir um adaptador de alimentação elétrica opcional, você também deverá adquirir o kit do cabo interno. O kit fornece o cabo, o suporte e os fixadores que conectam o adaptador à placa inferior dos componentes eletrônicos.

ATENÇÃO: o kit do cabo interno deve ser instalado pela equipe de manutenção autorizada. Não tente instalar sozinho, pois isto poderá anular a Garantia Limitada da Precor. Para obter mais informações, consulte a seção Assistência técnica.

Após instalar o kit, conecte o adaptador ao equipamento. Conecte a outra extremidade na fonte de alimentação elétrica apropriada para seu equipamento (120 V ou 240 V). Consulte as instruções de segurança encontradas no início deste manual antes de usar o adaptador de alimentação.

Substituição da bateria

A bateria do equipamento foi desenvolvida para durar por um longo tempo. Entretanto, se você achar que a bateria precisa ser substituída, entre em contato com um técnico de serviço autorizado. Consulte a *seção Assistência técnica.*

ATENÇÃO: a bateria dentro do equipamento contém materiais nocivos e deve ser descartada de acordo com a as regulamentações locais para descarte de materiais perigosos. Consulte a seção Materiais perigosos e descarte correto.

Recursos para academias

Esta seção se destina a mostrar como personalizar o equipamento para seus usuários e exibir informações úteis sobre o produto. Todos esses recursos permanecem ocultos aos usuários e podem ser acessados apenas pressionando combinações de teclas especiais. Essas definições personalizadas permitem

- Ativar ou desativar o código de segurança (esteira)
- Alterar o idioma do visor
- Alterar a exibição para o sistema de medidas padrão dos EUA ou sistema métrico
- Definir os intervalos máximos de exercício e de pausa
- Definir um tempo limite de parada
- Definir a velocidade e a inclinação máximas (esteira)
- Ativar ou desativar programas ocultos ou o acesso remoto (esteira)
- Alterar a definição de nível automático (EFX)
- Definir a faixa de resistência (bicicleta ergométrica)
- Visualizar o hodômetro
- Exibir o número de horas que o equipamento foi utilizado
- Visualizar as versões do software e os números de peças
- Exibir o número de série
- Verificar a utilização do programa e os registros de erro

  Observação: para rever as solicitações da programação de academia e as definições padrão de fábrica que podem ser alteradas pelo modo de programação de academia, consulte a tabela a seguir.

Dicas de programação para academias

- Comece sempre quando a marca Precor estiver no visor.
- É necessário fornecer alimentação elétrica. Para equipamento com alimentação própria, uma fonte de alimentação constante está disponível se o adaptador de alimentação opcional for utilizado. Caso contrário, os usuários precisam manter a frequência mínima de movimento. Se você pretende programar um equipamento com alimentação própria, é altamente recomendável adquirir esse adaptador opcional.

  Observação: se o adaptador não for utilizado durante o modo de programação de academia e a frequência do movimento cair abaixo do requisito mínimo, não haverá nenhum aviso indicando quando o equipamento iniciar o procedimento de desligamento de 30 segundos.
- O modo de programação de academia é acessado pressionando a tecla ZERAR quando aparece a marca da Precor no visor. As demais teclas devem ser pressionadas rapidamente e sem pausa.

  Observação: as teclas da esteira podem ser usadas de modo permutável no modo de programação de academia: PAUSAR/ZERAR e o botão vermelho STOP. No EFX, as teclas APAGAR e ENTRAR executam funções específicas, mas o teclado numérico fica desativado depois que você entra no modo de programação de academia.
- As alterações feitas no modo de programação tornam-se as definições padrão quando o visor volta a exibir a marca da Precor.

Tabela 2. Definições e recursos personalizados para academia

Equipamento	***Solicitação de programação para academias***	***Definição padrão de fábrica***	***Alterações possíveis***
Esteira	SAFETY CODE (Código de segurança)	Desativado	Um código de segurança *ativado* requer a inserção de um código de 4 dígitos antes do acesso dos usuários a qualquer programa de exercícios.
Todas *	SELECT LANGUAGE (Selecionar idioma)	Inglês	Há sete idiomas disponíveis para as solicitações do visor. Escolha um.
Todas *	SELECT UNITS (Selecionar unidades)	IMPERIAL	Há duas unidades de medida padrão disponíveis para as solicitações do visor. Escolha o sistema imperial ou métrico.
Todas *	SET MAX WORKOUT TIME (Definir tempo máximo de treino)	60 minutos	Os limites de tempo da sessão de exercícios variam de 1 a 240 minutos. Além dos 240 minutos, a opção NO LIMIT (SEM LIMITE) também está disponível.
Todas *	SET MAX PAUSE TIME (Definir tempo máximo de pausa)	120 segundos	Os limites do tempo de pausa variam de 1 a 120 segundos (2 minutos). Existem restrições para equipamentos com alimentação própria.
Todas *	SET COOL DOWN TIME (Definir tempo de parada)	5 minutos	Os limites do tempo de parada variam de 1 a 5 minutos.
Esteira	SET SPEED LIMIT (Definir limite de velocidade)	Velocidade máxima disponível	Consulte a seção *Esteira: Determinação do limite de velocidade da academia*.
Esteira	SET INCLINE LIMIT (Definir limite de inclinação)	Graduação máxima possível	Consulte a seção *Esteira: Definição do limite de inclinação*.
Esteira	HIDDEN PROGRAMS (Programas ocultos)	Ocultar programas	Duas opções estão disponíveis: Mostrar programas ou Ocultar programas. Escolha um.
Esteira	REMOTE SPEED CONTROL (Controle remoto de velocidade)	Desativado	Um computador deve ser conectado através da porta CSAFE para ativar este recurso e alterar a velocidade ou inclinação para um usuário específico.
EFX	SET CROSSRAMP AUTO-LEVEL (Definir nível automático de crossramp)	Nível intermediário da faixa de inclinação da rampa	Esta solicitação aparece em equipamentos com rampas variáveis. As definições variam de 1 a 20. Consulte a seção EFX: Alteração da definição de nível automático.
Bicicleta ergométrica	SET RESISTANCE RANGE (Definir faixa de resistência)	Alta	As definições podem ser alta, média ou baixa. Consulte a seção Bicicleta ergométrica: Definição da faixa de resistência.

* Este recurso está disponível em todos os equipamentos Precor para academias.

Observação: ao alterar o modo de programação de academia, as novas definições substituirão os padrões de fábrica.

Alteração das definições do produto

É necessário estar no modo de programação antes de poder alterar as definições.

Para acessar o modo de programação:

1. Ao ver a marca Precor, pressione as seguintes teclas na sequência e sem pausa entre as seleções:

   ZERAR, 5, 6, 5, 1, 5, 6, 5

   Observação: uma tecla PAUSE/RESET (Pausar/Zerar) aparece em alguns produtos e funciona como a tecla RESET (Zerar).

   As solicitações da programação aparecem sequencialmente e no formato de menu.

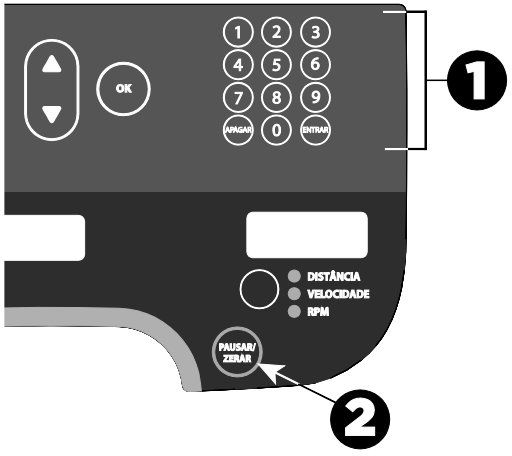


Figura 5: Teclas usadas no modo de programação

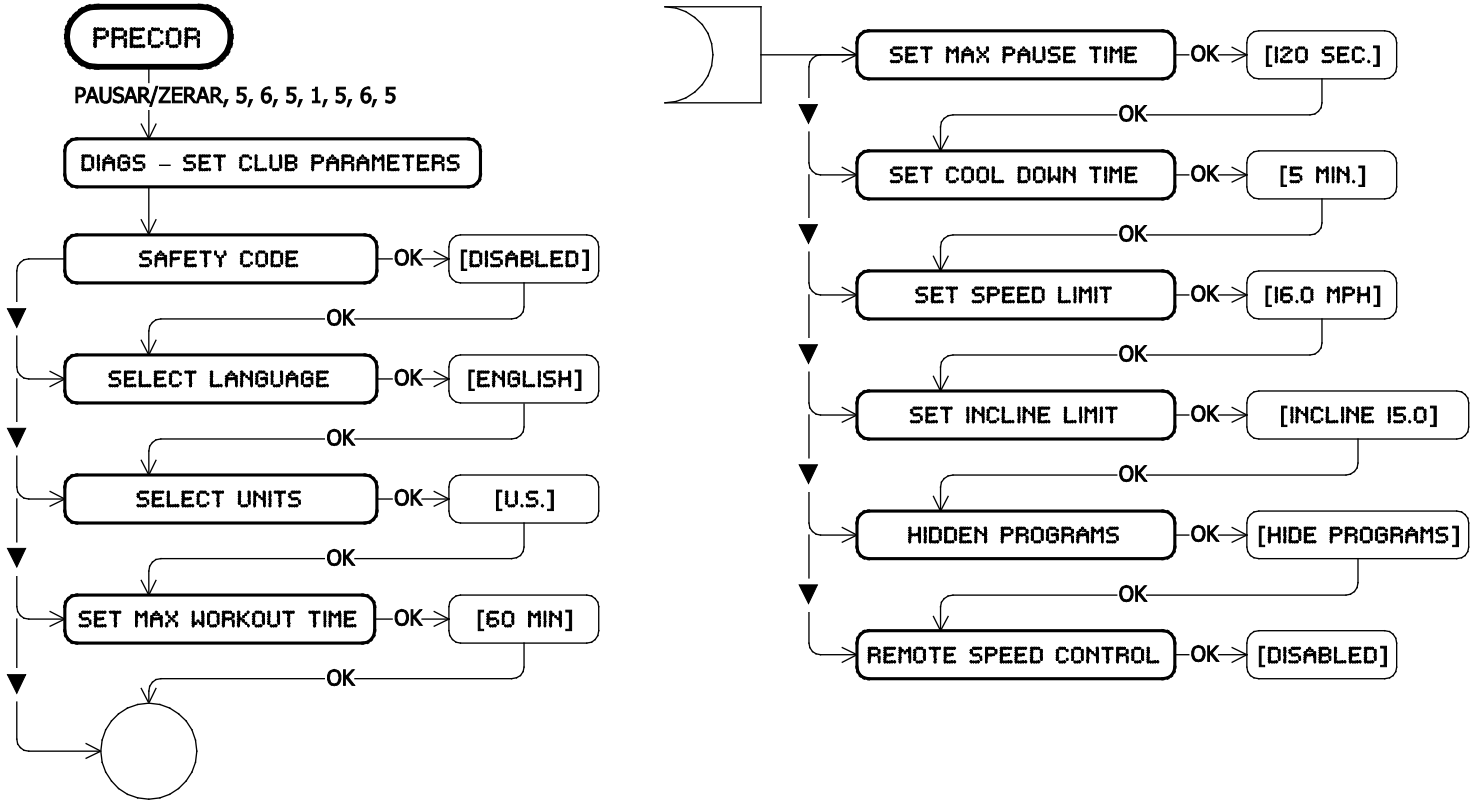
2. A tabela a seguir descreve como usar as teclas para navegar nos menus do modo de programação.

Tabela 3. Teclas do modo de programação

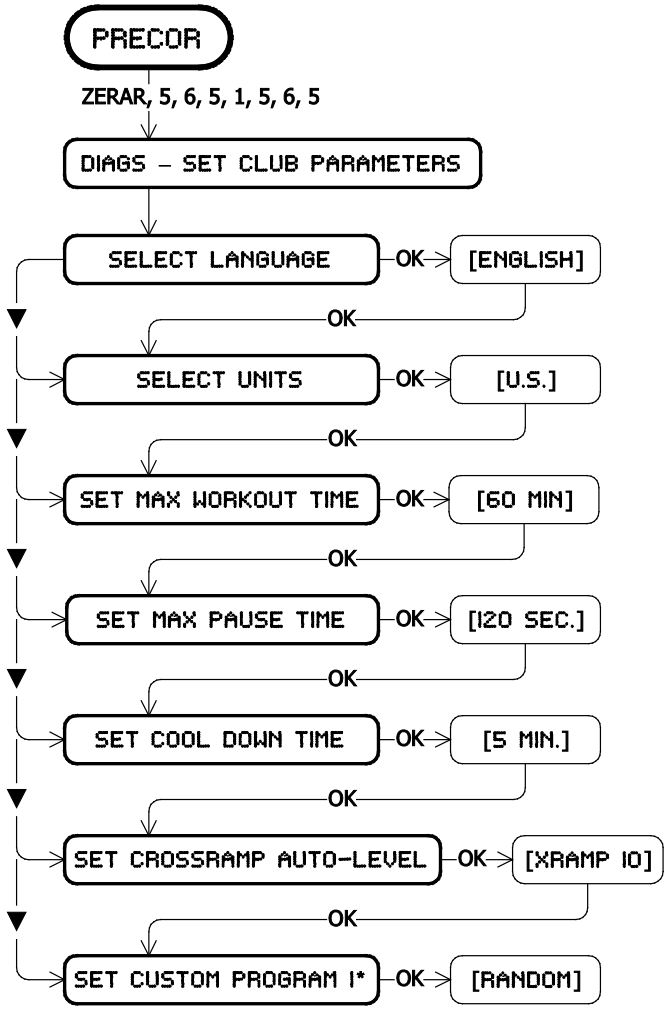
Tecla	***Descrição***
▲ ou ▼	Setas de navegação: Percorrem o menu e também podem ser usadas para aumentar ou diminuir unidades de tempo.
OK	Pressione para escolher ou aceitar a seleção exibida.
CLEAR **1** (Apagar) do teclado numérico	Volta ao nível de menu anterior sem salvar as alterações.
PAUSE/RESET (Pausar/Zerar) **2**	Sai do modo de programação e volta ao visor com a marca da Precor.

Observação: o teclado numérico fica desativado ao acessar o modo de programação.

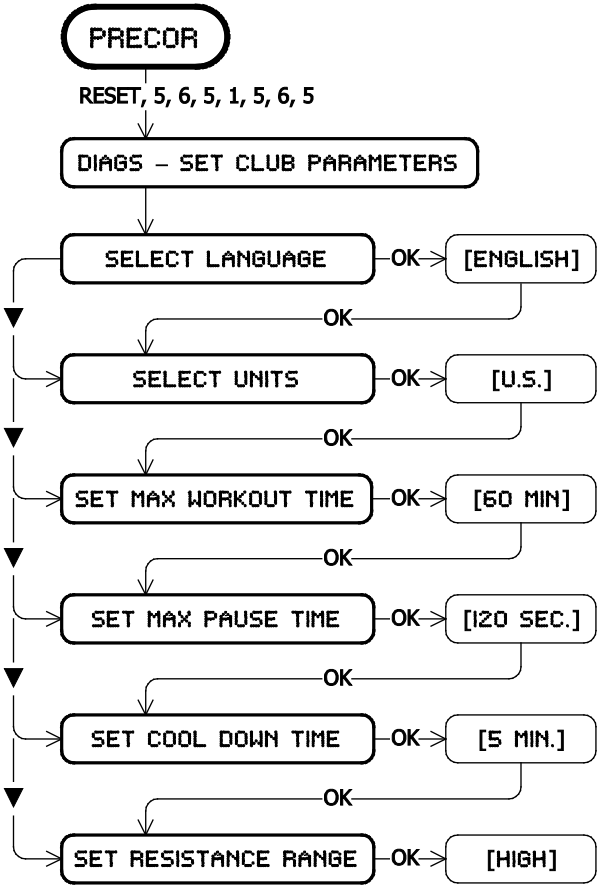
Utilize o fluxograma a seguir para navegar pelas definições de menu das esteiras.



Utilize o fluxograma a seguir para navegar pelas definições de menu dos aparelhos elípticos.



Utilize o fluxograma a seguir para navegar pelas definições de menu das bicicletas.



Esteira: Seleção da proteção por código de segurança

Ao ser enviado da fábrica, o recurso de proteção por código de segurança vem desativado. Se ativar o código de segurança, os usuários precisarão pressionar quatro teclas numéricas em seqüência para iniciar a sessão de exercícios e a esteira de corrida. Se as teclas corretas não forem pressionadas dentro de dois minutos, o acesso será negado. Para obter mais informações, consulte a seção Inserção do código de segurança.

1. Na solicitação SAFETY CODE (Código de segurança), pressione OK. Utilize as teclas de seta de navegação para alternar as duas seleções.

Definição	***Descrição***
ENABLED (Ativado)	Solicita que o código de segurança seja inserido antes de um treino e ao retornar do modo de pausa.
DISABLED (Desativado)	Não precisa de um código de segurança para funcionar.

   ATENÇÃO: não pense que o equipamento está seguro por causa do código de segurança. Nunca deixa crianças perto do equipamento sem a supervisão de um adulto.

2. Quando estiver pronto, pressione OK para aceitar a definição exibida e ir para o próximo recurso**.** Para obter as outras opções, consulte a tabela em *Alteração das definições do produto*.

Seleção de um idioma

O equipamento exibe solicitações ao usuário, textos e entradas de usuários em vários idiomas diferentes. Quando o equipamento é enviado da fábrica, o idioma padrão é o inglês.

Observação: as solicitações de programação não são afetadas pela seleção do idioma. As solicitações nesta seção continuam a aparecer em inglês.

Para selecionar um idioma:

1. Na solicitação SELECT LANGUAGE**,** pressione **OK**. Utilize as teclas de seta de navegação para escolher um idioma.
2. Pressione **OK** novamente para aceitar a configuração exibida e avançar para o próximo recurso.

Seleção de exibição no sistema métrico ou no sistema padrão dos EUA

O equipamento pode exibir medidas no sistema métrico ou no sistema padrão dos EUA. A configuração padrão de fábrica é a dos EUA.

Para alterar a exibição da medição:

1. Na solicitação SELECT UNITS (Selecionar unidades), pressione **OK.**

   Utilize as teclas de seta de navegação para selecionar uma unidade de medida (US [EUA] ou METRIC [Métrico]).

   ATENÇÃO: quando alterar o visor de Unidade de medida em uma esteira, verifique se a definição de velocidade está correta. Consulte a seção Esteira: Determinação do limite de velocidade da academia.

2. Pressione **OK** para aceitar a configuração exibida e avançar para o próximo recurso.

Definição do limite de tempo da sessão de exercícios

É possível limitar o tempo que um usuário pode se exercitar no equipamento. Por exemplo, se o tempo limite for definido em 20 minutos, os usuários só poderão inserir um tempo de treino entre 1 e 20 minutos.

Observação: o período automático de parada é incluído ao final de todos os programas baseados em intervalos de tempo, portanto, ajuste o limite de tempo levando isso em consideração.

Para definir um tempo máximo de exercício:

1. Na solicitação SET MAX WORKOUT TIME (Definir tempo máximo de exercício), pressione **OK**. Utilize as teclas de seta de navegação para cima ou para baixo para alterar o limite de tempo exibido.

   Observação: manter uma tecla de seta de navegação pressionada aumenta o número em cinco, por exemplo, 1, 5, 10, 15 e 20. Tocar em uma tecla de seta aumenta o número em um.

2. Depois de selecionar um tempo máximo de exercício, pressione **OK** para aceitar a definição exibida e avançar para o próximo recurso.

Também é possível permitir que um usuário se exercite indefinidamente selecionando NO LIMIT (Sem limite). Se optar pela definição NO LIMIT (Sem limite), será necessário fornecer aos usuários as instruções a seguir.

Para treinar sem um limite de tempo:

1. Selecione um programa. O tempo de exercício aparece no visor.
2. No teclado numérico, digite **240**.
3. Pressione a seta **UP** (Para cima) para exibir NO LIMIT (Sem limite) e pressione **OK**. Os tempos das sessões de exercício disponíveis estão entre 1 e 240 minutos.

Definição do limite de tempo de pausa

É possível limitar o tempo de pausa de um usuário durante o exercício no equipamento inserindo um intervalo de tempo entre 1 e 120 segundos (dois minutos). Por exemplo, em um limite de tempo de pausa de 60 segundos, o visor volta automaticamente ao visor com a marca da Precor se nenhum movimento é detectado e se nenhuma tecla é pressionada durante um minuto.

Importante: *o adaptador de alimentação elétrica opcional precisa estar conectado a equipamentos com alimentação própria para estabelecer um limite de tempo de pausa definitivo. Se o adaptador de alimentação opcional não estiver conectado e a frequência de movimento cair abaixo dos requisitos mínimos, a unidade iniciará o procedimento de desligamento de 30 segundos, cancelando o modo de pausa.*

Para definir um tempo máximo de pausa:

1. Na solicitação SET MAX PAUSE TIME, pressione **OK**. Use as teclas de navegação para selecionar um limite de tempo entre 1 e 120 segundos (dois minutos).
2. Pressione **OK** para aceitar a configuração exibida e avançar para o próximo recurso.

Definição de um tempo limite de parada

Use essa configuração para selecionar o período máximo de tempo em que a máquina permanecerá no modo de parada. O tempo de parada é o período após a conclusão de um programa pelo qual o usuário se exercita em um índice reduzido de atividade.

Para definir um tempo de parada:

1. Na solicitação SET COOL DOWN TIME, pressione **OK**.
2. Use as teclas de navegação para exibir os limites de tempo disponíveis e selecione um tempo entre 0 e 5 minutos.

   Observação: a definição padrão é 5 minutos.
3. Pressione **OK** para aceitar a configuração exibida e avançar para o próximo recurso.

Esteira: Determinação do limite de velocidade da academia

Você pode definir uma velocidade máxima para a esteira. Isso limita a rapidez com a qual a esteira de corrida se move e, conseqüentemente, o número de definições de velocidade disponíveis para o usuário. A velocidade é exibida em milhas por hora (mi/h) ou quilômetros por hora (km/h), dependendo das unidades de medida (Padrão dos EUA ou Métrico) selecionadas anteriormente. As faixas de velocidade de 0,8 a 20 km/h (0,5 a 12 mi/h).

Importante: *se você selecionar um número que limita a quantidade de milhas por hora, essa alteração não afetará a quantidade de quilômetros por hora, e vice-versa. A esteira não converte a velocidade inserida em milhas por hora (Padrão dos EUA) para quilômetros por hora (Métrico). Ela armazena separadamente os números das diferentes unidades de medida. Para inserir os dois valores, é preciso primeiro zerar o visor para a unidade de medida adequada e alterar o limite de velocidade neste programa. Consulte a seção* Seleção de exibição no sistema métrico ou no sistema padrão dos EUA*.*

1. Na solicitação SET SPEED LIMIT (Definir limite de velocidade), pressione OK. Utilize as teclas de seta de navegação para selecionar o limite de velocidade da esteira de corrida desejado.
2. Quando estiver pronto, pressione OK para aceitar a definição exibida e ir para o próximo recurso. Para obter as outras opções, consulte a tabela em *Alteração das definições do produto*.

Esteira: Definição do limite de inclinação

É possível definir o grau máximo (porcentagem de inclinação) da esteira. Isso limita o grau de inclinação e, conseqüentemente, o número de definições disponíveis para o usuário. A faixa disponível de grau de inclinação varia de 0 a 15%.

1. Na solicitação SET INCLINE LIMIT (Definir limite de inclinação), pressione OK. Utilize as teclas de seta de navegação para selecionar a graduação desejada.
2. Quando estiver pronto, pressione OK para aceitar a definição exibida e ir para o próximo programa. Para obter as outras opções, consulte a tabela em *Alteração das definições do produto*.

Esteira: Acesso aos programas de desempenho

O Teste de fitness Gerkin na esteira, com base em desempenho, pode estar oculto ao usuário e, conseqüentemente, indisponível durante uma sessão de exercícios.

Caso a definição padrão de fábrica seja mantida, o programa Pista aparece quando a tecla DESEMPENHO é pressionada.

Se desejar alterar essa definição, execute os seguintes procedimentos:

1. Pressione OK para alterar a seleção atual de HIDDEN PROGRAMS (Programas ocultos). Utilize as teclas de seta de navegação para alternar as duas seleções.

Definição	***Descrição***
SHOW PROGRAMS (MOSTRAR PROGRAMAS)	Faz o Teste de fitness aparecer e substituir o programa Pista quando um usuário pressiona a tecla DESEMPENHO.
HIDE PROGRAMS (OCULTAR PROGRAMAS)	Oculta o Teste de fitness e torna-o inacessível ao usuário. O programa Pista aparece quando um usuário pressiona a tecla DESEMPENHO.

2. Quando estiver pronto, pressione OK para aceitar a definição exibida e ir para o próximo programa. Para obter as outras opções, consulte a tabela em *Alteração das definições do produto*.

Esteira: Alteração do acesso do controle remoto

Importante: *para alterar esta definição, a esteira deve estar conectada a um computador e você deverá conhecer os comandos CSAFE.*

Ao ativar esse programa, você consegue definir a inclinação e a velocidade do usuário através de um programa de computador que se conecta à porta CSAFE da esteira.

A definição padrão de fábrica é DISABLED (Desativado). Para alterar essa definição, execute os seguintes procedimentos:

1. Na solicitação REMOTE SPEED CONTROL (Controle remoto de velocidade), pressione OK. Utilize as teclas de seta de navegação para alternar as duas seleções.

Definição	***Descrição***
ENABLED (ATIVADO)	Permite definir a inclinação e a velocidade para usuários individuais e programas selecionados utilizando os comandos CSAFE por meio de uma conexão de computador.
DISABLED (DESATIVADO)	Desconecta o acesso remoto de modo que não é possível utilizar os recursos remotos de uma conexão CSAFE. Também é possível utilizar esta definição quando a esteira não está conectada ao computador.

2. Quando estiver pronto, pressione OK para aceitar a definição exibida e ir para o próximo programa. Para obter as outras opções, consulte a tabela em *Alteração das definições do produto*.

EFX: Alteração da definição de nível automático

É possível definir uma inclinação específica da rampa para que o EFX retorne automaticamente à mesma no final da sessão de treino. Independentemente da inclinação definida, a rampa do EFX retorna à definição se o usuário continuar pedalando, após o término da sessão do programa, e pressionar ZERAR para voltar ao visor com a marca da Precor.

Observação: esta definição está disponível somente em equipamentos com rampas variáveis.

***Importante**: se usar este recurso, é recomendável a conexão de um adaptador de alimentação elétrica opcional. Informe os usuários sobre o recurso de nivelamento automático e peça que segurem um apoio de mão fixo com uma mão enquanto o equipamento se move automaticamente para a inclinação definida.*

1. Na solicitação SET CROSSRAMP AUTO-LEVEL (Definir nível automático de crossramp), pressione OK.
2. XRAMP n aparece, onde n é a definição de inclinação da rampa. Alguns visores mostram apenas um número, sem prefixá-lo com XRAMP. Utilize as teclas de seta de navegação para selecionar a inclinação desejada de 1 a 20.
3. Quando estiver pronto, pressione OK para aceitar a definição exibida e ir para o próximo recurso. Para obter as outras opções, consulte a tabela em Acesso ao modo de programação para academias e alteração das definições.

Bicicleta ergométrica: Definição da faixa de resistência

Os níveis de resistência da bicicleta são baixo, médio e alto. Dentro de cada definição, 25 níveis de resistência estão disponíveis, mas a definição escolhida afeta a faixa de resistência geral.

Para definir uma faixa de resistência:

1. Na solicitação SET RESISTANCE RANGE, pressione **OK** e use as setas de navegação para escolher LOW, MEDIUM ou HIGH (LO, MED, ou HI em alguns equipamentos).
2. Pressione **OK** para aceitar a configuração exibida e avançar para o próximo recurso.

A tabela a seguir fornece mais informações sobre cada definição.

Tabela 4. Definições de resistência em bicicletas ergométricas

Definição	***Descrição***
HI ou HIGH (ALTA)	• Fornece a faixa máxima de resistência disponível. • Fornece resistência suficiente para simular corrida ou aclives, ou para usuários que queiram ficar em pé sobre a bicicleta ergométrica ao pedalar. • Fornece resistência suficiente para ciclistas profissionais que são capazes de correr em alta velocidade com resistência alta.
MED ou MEDIUM (MÉDIA)	• Fornece aproximadamente dois terços da resistência disponível na definição alta. • Selecione a faixa média para bicicletas reclinadas. • Uma faixa média permite que os usuários façam alterações de resistência mais fáceis nos programas predefinidos.
LO ou LOW (BAIXA)	• Fornece aproximadamente um terço da resistência disponível na definição alta. • Apropriada em situações especiais, em que se espera usuários com pouco condicionamento físico.

Visores informativos

Use os visores informativos para localizar informações sobre o uso do equipamento (hodômetro e horímetro), as versões de software e os números de peças, os números de série, o registro de utilização e o registro de erros. Em geral, você só terá que acessar tais informações quando forem solicitadas pelo Atendimento ao cliente da Precor.

Para navegar pelos visores informativos, use o fluxograma a seguir. A tabela após o fluxograma fornece mais informações sobre cada visor adicional.

Observação: a tecla CLEAR (Apagar) está localizada no teclado numérico. Se o produto tiver uma tecla PAUSAR/ZERAR, utilize-a em vez da tecla ZERAR do fluxograma.

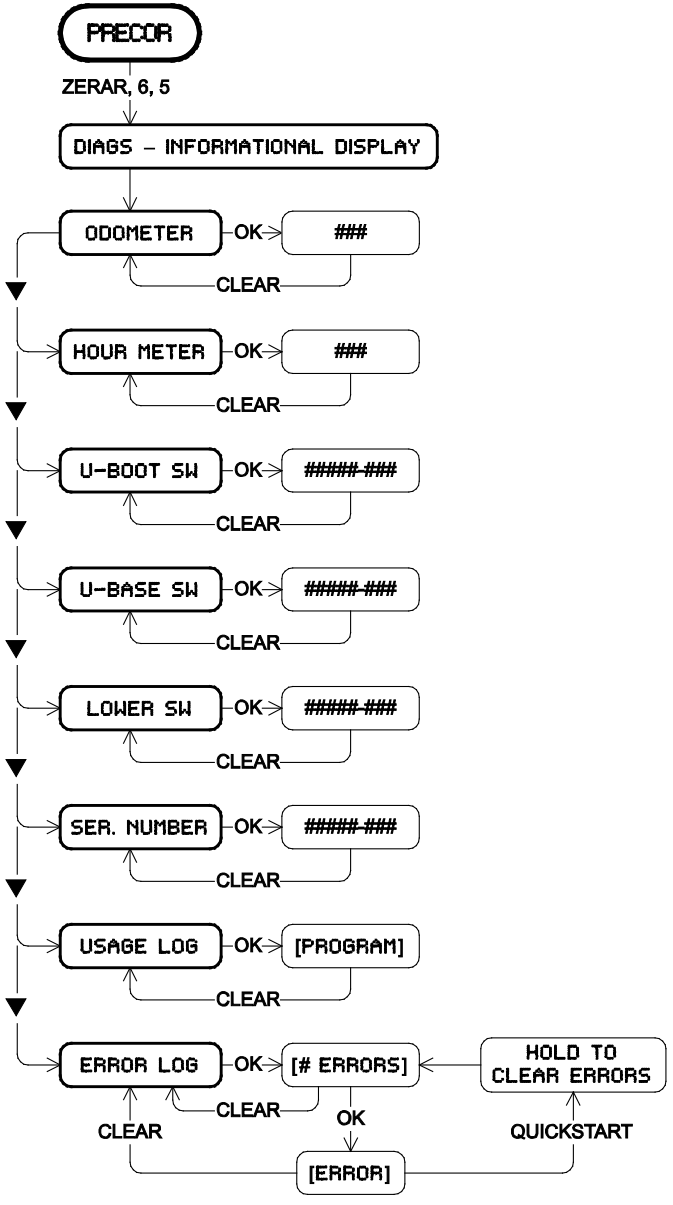


Figura 6: Configurações informativas

Tabela 5. Visores informativos

Produto	***Visor***	***Descrição***
Todas	ODOMETER (Hodômetro)	O valor do hodômetro está relacionado com o tipo de produto da Precor e com o padrão das unidades de medida, sistema americano ou métrico, selecionados nos programas da academia. A esteira mostra o número de milhas ou quilômetros acumulados registrados até o momento. O EFX ou o AMT mostra o número total de passos registrados até o momento. A bicicleta mostra o número total de revoluções registradas até o momento. O stepper indica o número de andares percorridos.
Todas	HOUR METER (Horímetro)	O número de horas que o equipamento foi utilizado. O equipamento mede os minutos transcorridos, mas o valor que aparece é arredondado para a próxima hora inteira.
Todas	U-BOOT SW (Sw de inicialização superior)	Número de peça e de versão do software aplicativo da placa superior. **Observação:** alguns visores mostram UPPER BOOT SW PART NUMBER (Número de peça do sw de inicialização superior).
Todas	U-BASE SW (Sw da base superior)	Versão do software aplicativo da base superior. **Observação:** alguns visores mostram UPPER BASE SW PART NUMBER (Número de peça do sw da base superior).
Todas	LOWER SW (Sw inferior)	Versão do software aplicativo inferior. **Observação:** alguns visores mostram LOWER BASE SW PART NUMBER (Número de peça do sw da base inferior).
536i, 532i, AMT	METRICS BOARD SW PART NUMBER (Número de peça do sw do quadro de medidas)	Número de peça e de versão do software do quadro de medidas.
AMT	STRIDE DIAL SW PART NUMBER (Número de peça do sw do mostrador de passos)	Número de peça do software do mostrador de passos.
Todas	SER. NUMBER (Número de série)	O número de série é utilizado quando você entra em contato com o Atendimento ao cliente. Você também pode localizar o número de série em um rótulo da tampa frontal (esteiras) ou no receptáculo de alimentação opcional (equipamentos com alimentação própria) se o visor não exibir um. **Observação:** alguns visores mostram SERIAL NUMBER (Número de série).
Todas	USAGE LOG (Registro de uso)	O software registra o número de vezes em que cada programa foi usado e exibe os minutos acumulados associados. O registro de uso é utilizado para determinar as preferências do usuário na seleção do programa.
Todas	ERROR LOG (Registro de erros)	O registro de erros mostra os códigos dos erros detectados pelo software. Copie as informações do código do erro em um papel para fornecê-las ao Atendimento ao cliente, se necessário. Copie-as exatamente como são exibidas. Consulte a seção *Registro de erros*.

Registro de erros

O acesso rápido aos visores informativos fica disponível se as mensagens de erro aparecerem no visor e tiverem sido gravadas no registro de erros. Este recurso normalmente está reservado para a equipe de manutenção.

Para exibir o registro de erros:

1. No visor com a marca da Precor, mantenha pressionado o botão ZERAR por 4 segundos.
2. Se DIAGS - INFORMATION DISPLAY (Diagnóstico - Visor informativo) ou ERROR LOG (Registro de erros) for exibido, pressione **OK**.

   Um registro de erros será exibido.
3. Se STOP KEY (Tecla de parada) ou STUCK KEY (Tecla de imobilização) forem exibidos, não há erros registrados.

   Quando soltar a tecla, o visor com a marca da Precor é exibido novamente.

Observação: Nas esteiras, o botão vermelho STOP pode ser usado em vez da tecla PAUSAR/ZERAR.

Exclusão do registro de erros

Quando não precisar mais das informações do registro de erros, você pode apagar as entradas.

Para apagar as entradas do registro de erros:

1. Pressione **QUICKSTART** enquanto qualquer descrição de erro estiver rolando no mostrador.
2. Continue pressionando levemente a tecla até que a mensagem HOLD TO CLEAR ERRORS, (Pressione para apagar erros) desapareça do visor.
3. Ao liberar o Quickstart, a mensagem NO ERRORS (Sem erros) aparecerá no visor se o registro de erros tiver sido excluído.

   Importante: *você não poderá recuperar o registro de erros depois de exclui-lo. Antes de apagar o registro de erros, recomendamos que todos os problemas presentes no equipamento sejam solucionados.*
4. Pressione **RESET** (Zerar) para voltar ao banner do Precor.

Inserção da identificação do usuário com equipamentos CSAFE

O equipamento é totalmente compatível com os protocolos CSAFE. Quando o equipamento estiver conectado a um dispositivo mestre CSAFE, o usuário deverá pressionar ENTRAR e iniciar o processo de identificação.

A identidade do usuário é exibida como cinco zeros e indica o ponto de partida. A tabela a seguir descreve as principais funções do modo CSAFE.

Tabela 6. Teclas de acesso CSAFE

Teclado	***Descrição***
Teclado numérico	Use as teclas numéricas para inserir a identidade do usuário. O número pressionado aparece à direita. À medida que o usuário prossegue, os números preenchem o visor da direita para a esquerda. Quando todos os cinco números estão no lugar, o usuário deve pressionar ENTRAR ou OK para enviar a ID do usuário.
APAGAR ou VOLTAR	Apaga números individuais na ID do usuário da direita para esquerda.
ENTRAR ou OK	Envia a ID do usuário. **Observação:** A inserção da ID do usuário é ignorada quando o usuário insere cinco zeros. Nenhuma estatística de treino está registrada.
ZERAR ou PAUSAR/ZERAR	Retorna o visor para a marca.

Uma mensagem é exibida no visor indicando quando a identificação do usuário é aceita pelo dispositivo mestre CSAFE. Após o término da seleção do programa, o usuário pode começar seus exercícios.

Para consultar informações sobre as especificações CSAFE, visite o site da Web em: www.fitlinxx.com/csafe

Se tiver dúvidas ou necessitar de suporte técnico, consulte a seção *Assistência técnica*.

Manutenção

É importante executar todas as tarefas de manutenção descritas a seguir. A não execução da manutenção no equipamento de acordo com as instruções desta seção pode anular a Garantia Limitada da Precor.

PERIGO **Para reduzir o risco de choque elétrico, sempre desconecte o equipamento da fonte de alimentação (ou adaptador de alimentação elétrica opcional no caso dos equipamentos com alimentação própria) antes de fazer limpeza ou qualquer tarefa de manutenção.**

Inspeção diária

Verifique se há esteiras soltas, fixadores frouxos, barulhos estranhos, cabos de alimentação desgastados e qualquer outra indicação de que o equipamento necessita de manutenção. Se observar algum desses problemas, solicite assistência técnica.

Nas esteiras, verifique se há falta de correias ou correias de segurança desgastadas. Se estiver faltando alguma correia, providencie novas correias ou substitua imediatamente as correias de segurança desgastadas. Faça com que todos os usuários prendam o clipe de segurança às suas roupas antes de fazerem exercícios na esteira.

Important: *se você comprovar que o equipamento precisa de manutenção, desconecte as conexões de alimentação e mova o equipamento para um local afastado da área de exercícios. Coloque uma placa EM MANUTENÇÃO no equipamento e certifique-se de que todos os usuários estejam conscientes de que não devem utilizá-la.*

Limpeza diária

A Precor recomenda limpar o equipamento antes e depois de cada sessão de exercícios. Utilize sabão suave e água para umedecer um pano macio e limpo e passe em todas as superfícies expostas. Isso ajuda a remover a sujeira e poeira.

ATENÇÃO: não use produtos de limpeza à base de ácidos. Esses produtos podem deteriorar a pintura ou o revestimento em pó e anular a Garantia Limitada da Precor. Jamais despeje água ou aplique líquidos em spray em qualquer peça do equipamento. Deixe o equipamento secar completamente antes de utilizá-lo.

Passe aspirador de pó com freqüência embaixo do equipamento para evitar o acúmulo de poeira e sujeira, o que pode afetar o funcionamento regular do equipamento. Utilize uma escova de nylon macia para limpar a esteira de corrida ou os sulcos nos equipamentos com pedais.

ATENÇÃO: enquanto você limpa a tampa ou os trilhos laterais nas esteiras, tome cuidado com as extensões do apoio de mão para não bater a cabeça ou se machucar acidentalmente.

EFX: Limpeza da rampa

1. Quando a rampa ficar suja, limpe suas superfícies expostas e as rodas do rolo executando os seguintes procedimentos:

   Observação: se o equipamento tiver uma tampa da rampa, remova-a antes de executar as etapas seguintes. Consulte o Guia de montagem EFX.
2. Umedeça um pano limpo e macio com solução de água e sabão.
3. Posicione um pedal no topo da rampa (automaticamente, o outro pedal ficará posicionado na parte de baixo).
4. Limpe as partes expostas da rampa.
5. Eleve com cuidado as rodas. Gire cada roda enquanto limpa com um pano macio e limpo.
6. Troque a posição dos pedais e conclua a limpeza da rampa.

Armazenamento do monitor de ritmo cardíaco

Se tiver adquirido um monitor de ritmo cardíaco opcional, armazene-o em um local sem sujeira e poeira (por exemplo, em um armário ou uma gaveta). Proteja o monitor de ritmo cardíaco de variações extremas de temperatura. Não o armazene em um local que possa ser exposto a temperaturas abaixo de 0 °C (32 °F).

Para limpar o monitor de ritmo cardíaco, utilize uma esponja ou pano macio umedecido com água e sabão suave. Seque a superfície cuidadosamente com uma toalha limpa.

ADVERTÊNCIA **os sinais usados pelo transmissor de cinta torácica (ou cinta para medição da frequência cardíaca) podem interferir em marcapassos ou outros dispositivos implantados. Consulte seu médico e o fabricante do transmissor de cinta torácica ou do dispositivo implantado antes de usar um transmissor de cinta torácica.**

Usar um transmissor de cinta torácica durante o treinamento oferece informações constantes sobre a frequência cardíaca. Para o equipamento detectar a frequência cardíaca, é necessário segurar os sensores de frequência cardíaca sensíveis ao toque ou usar um transmissor de cinta torácica durante o exercício. Na presença de dados do transmissor sensível ao toque e do dispositivo sem fio, os dados do transmissor sensível ao toque têm prioridade e são exibidos.

Esteira: Verificação do alinhamento da esteira de corrida

Com um alinhamento adequado da esteira, a mesma permanece centralizada e opera com suavidade. Para realinhar a esteira são necessários alguns ajustes. Se não estiver seguro sobre este procedimento, ligue para o Atendimento ao cliente da Precor. Consulte a *seção Assistência técnica.*

ATENÇÃO: tome muito cuidado ao alinhar a esteira de corrida. Desligue a esteira durante o ajuste ou quando estiver trabalhando próximo ao rolo traseiro. Retire qualquer peça de roupa que esteja folgada ou solta e amarre seu cabelo para trás. Tome muito cuidado para manter seus dedos e quaisquer objetos longe da esteira e dos rolos, especialmente na frente do rolo e atrás da plataforma. A esteira não pára imediatamente quando um objeto fica preso na esteira ou nos rolos.

1. Nivele a superfície de corrida. Para funcionar corretamente, a esteira precisa estar o mais nivelada possível. Se necessário, os pés traseiros podem ser ajustados para nivelar a esteira (consulte o Guia de montagem).
2. Ligue o equipamento.
3. Fique de pé ao lado da esteira e pressione QUICKSTART.
4. Se necessário, insira o código de segurança pressionando a seqüência de teclas numéricas: 1, 2, 3, 4.

   A esteira de corrida começa a funcionar automaticamente após a contagem regressiva de 3 segundos que aparece no visor.
5. Pressione a tecla VELOCIDADE até que o visor mostre uma velocidade de 5 km/h (3 mi/h).

   ATENÇÃO: se ouvir qualquer atrito ou a esteira de corrida parecer estar se danificando, pare a esteira de corrida imediatamente pressionando o botão vermelho STOP. Entre em contato com o Atendimento ao cliente da Precor.
6. Vá até a parte traseira do equipamento e observe a esteira por alguns minutos. A esteira deve correr centralizada na base de corrida. Se a esteira sair do centro, ajuste-a. Consulte a seção Esteira: *Ajuste da esteira de corrida*.

   Importante*: uma esteira não alinhada pode se desgastar, e isto não é coberto pela Garantia Limitada da Precor.*
7. Para parar a esteira de corrida, pressione o botão vermelho STOP.
8. Desligue a esteira.

Esteira: Ajuste da esteira de corrida

Se não estiver seguro sobre o ajuste da esteira de corrida, ligue para o Atendimento ao cliente da Precor (consulte a *seção Assistência técnica*).

ATENÇÃO: para garantir sua segurança, utilize a chave liga/desliga para desligar a esteira antes de fazer os ajustes. Não ajuste a esteira de corrida quando alguém estiver no equipamento.

1. Localize o parafuso direito de ajuste da esteira na tampa da extremidade traseira da esteira, conforme mostrado na figura a seguir.

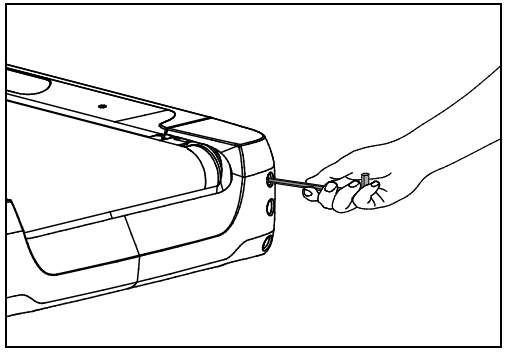


Figura 7: Local do parafuso de ajuste

Para determinar esquerda e direita, fique de pé atrás da esteira e olhe para o visor. Faça todos os ajustes da esteira no parafuso do canto traseiro direito utilizando uma chave Allen que acompanha a unidade.

- Se a esteira estiver descentralizada à ESQUERDA, gire ¼ de volta do parafuso de ajuste no sentido anti-horário. Isso move a esteira de corrida para a direita.
- Se a esteira estiver descentralizada para a DIREITA, gire ¼ de volta do parafuso de ajuste no sentido horário. Isso move a esteira para a esquerda.

  ***Importante**: não gire mais do que ¼ de volta do parafuso por vez. Girar muito o parafuso pode danificar a esteira.*

2. Verifique novamente o alinhamento da esteira de corrida repetindo as etapas descritas na seção Esteira: Verificação do alinhamento da esteira de corrida.

Bicicleta reclinada: Realinhamento do assento

Se o assento estiver balançando para os lados, será necessário realinhar a roda central embaixo do assento. Os pinos de ajuste estão localizados na lateral esquerda do trilho do assento.

Para remover a oscilação do assento (movimento lateral), execute as etapas seguintes.

1. Obtenha uma chave Allen de 3⁄16 e 5⁄16 polegada.
2. Utilize a chave Allen de 3⁄16 polegada para afrouxar os dois pinos de ajuste, conforme mostrado na figura a seguir.

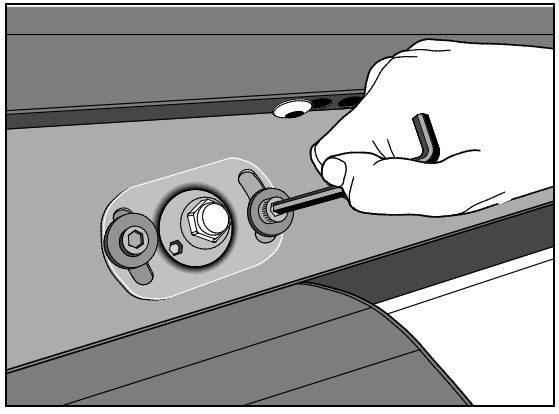


Figura 8: Afrouxe os dois pinos de ajuste

3. Utilize a chave Allen de 5⁄16 polegada para girar ¼ da chave de ajuste do bloqueio da roda no sentido horário. Este processo realinha a roda central dentro do trilho superior. Deixe a chave Allen de 5⁄16 polegada no lugar enquanto aperta os pinos de ajuste com a chave Allen de 3⁄16 polegada.

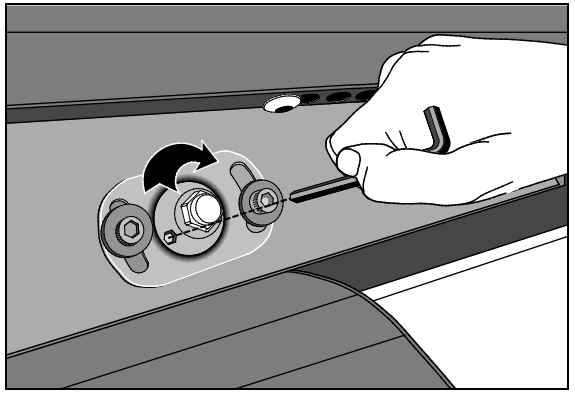


Figura 9: Ajuste do bloqueio da roda

4. Remova as chaves Allen e verifique se o assento não está mais balançando para os lados. Se a oscilação continuar, repita as etapas 2 e 3.

Movimentação do equipamento

Se desejar mover o equipamento, é importante pedir ajuda e utilizar técnicas de elevação adequadas. O equipamento é muito pesado. Aproveite as rodas do equipamento ao movê-lo para um novo local.

***Importante**: na esteira, a tampa de plástico é projetada especificamente para levantamento. Para evitar acidentes pessoais ou danos ao equipamento, peça ajuda ao colocar a esteira no local onde deseja utilizá-la. Coloque uma das mãos em cada extremidade da tampa e, usando as técnicas de levantamento adequadas, levante a parte traseira da esteira para que a mesma role sobre as rodas dianteiras.*

Armazenamento de longo prazo

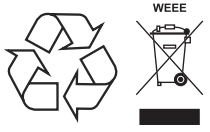
Quando o equipamento não estiver em uso por um período de tempo, verifique se ele está desligado (apenas na esteira) e se o cabo de alimentação ou adaptador opcional (equipamentos com alimentação própria) está desconectado da fonte de energia e posicionado para que não seja danificado, não atrapalhe pessoas ou interfira em outros equipamentos.

Precor, C, CrossRamp, EFX, M, Move Beyond e SmartRate são marcas registradas da Precor Incorporated.
Crosstrainer, QuickStart e StretchTrainer são marcas comerciais da Precor Incorporated.
Copyright 2012 Precor Incorporated.
Especificações sujeitas à alteração sem aviso prévio.
www.precor.com

AVISO:
A Precor é amplamente reconhecida por seus designs inovadores e premiados de equipamentos de ginástica. A Precor pesquisa intensamente patentes nos EUA e no exterior, tanto para a construção mecânica quanto para os aspectos visuais dos seus produtos. Qualquer parte que contemple a utilização dos designs dos produtos da Precor está, por meio deste documento, advertida de que a Precor considera toda e qualquer apropriação não autorizada dos seus direitos exclusivos uma questão de grave importância. A Precor tomará as medidas legais cabíveis contra toda e qualquer apropriação não autorizada de seus direitos exclusivos.

PRECOR® USA
move beyond®

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA EUA 98072-4002



POM C-V 49336-585, pt
03 de fevereiro de 2012